

Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
В.В. Решетникова
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	8
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2020 – 2021

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора
по учебной работе

Н.В. Олейникова

Железноводск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 8-х классах из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
Базовая часть	78
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	19
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	20
Вариативная часть	27
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27
Общее количество часов	105

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

8 класс

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального

здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование - бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперед-вверх.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами, девочки - с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-х классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

8 класс

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной и учебно-исследовательской деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя нов. задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения 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;
- с формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формирование умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

3. Календарно-тематическое планирование в8-м классе.

Календарно – тематическое планирование в 8-м классе.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Лёгкая атлетика (12 ч.)							
1		Низкий старт. Стартовый разгон.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	<i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения; умение обеспечивать безопасную работу, слушать и понимать других. <i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2		Низкий старт. Бег по дистанции.			Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	
3		Стартовый разгон, бег по дистанции. Футбол.	Знать технику бега на короткие дистанции с низкого старта.		Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	
4		Бег по дистанции, финиширование. Футбол.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции.		Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ и СБУ. <u>Прыжки в длину с места (к):</u> <i>М: 200 – 180 – 160 см; Д: 190 – 160 – 145 см</i>	
5		Овладение техникой спринтерского бега. Подтягивание на перекладине.	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Формирование умения организовывать совместные занятия физическими упражнениями, оценивать свои физические качества.	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ и СБУ. Подтягивание на перекладине.	
6		Бег 60 м с низкого старта. Футбол.	Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции		Учётный	<u>Бег на результат (60 м).</u> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Футбол. <i>М: 9,3-9,8-10,8 с</i> <i>Д: 9,9-10,6-11,0 с</i>	

7		Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.	Знать технику прыжка в длину сп-м «согнув ноги», правила соревнова-ний в прыжках в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасно-сти при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> само-стоятельно выделять и формулировать познава-тельные цели; выбирать наиболее эф-фективные способы ре-шения задач. <i>Коммуникативные:</i> с дос-таточной полнотой и точ-ностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бе-говых упражнений. <i>Регулятивные:</i> контроли-ровать свою деятельность по результату, осущест-влять её по образцу и за-данному правилу; адекватно понимать оцен-ку взрослого и сверстни-ка, сохранять заданную цель.	Формирование и проявление поло-жительных качеств личности, дисцип-линированности, трудолюбия и упор-ства в достижении поставленной цели. Нравственно-этическая ориента-ция - умение избе-гать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельно-сти и осознание личностного смыс-ла учения, форми-рование установки на безопасный об-раз жизни, развитие навыков сотрудни-чества со сверстни-ками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Комби-нирован-ный	Прыжок в длину с 11-13 беговых ша-гов. Подбор разбега. Метание т/мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Пра-вила использования л/а упр-й для раз-вития скоростно-силовых качеств.
8		Прыжки в длину спо-собом «согнув ноги». Метание мяча на даль-ность.				Комби-нирован-ный	Прыжок в длину с 11-13 беговых ша-гов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
9		Прыжки в длину с раз-бега. Метание т/ мяча на дальность.	Комби-нирован-ный			Прыжок в длину с 11-13 беговых ша-гов. Фаза полета. Приземление. Мета-ние мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ и СБУ. Футбол.	
10		Прыжки в длину с раз-бега. Метание т/ мяча на дальность.	Учётный			<u>Прыжок в длину с 11-13 беговых ша-гов.</u> Фаза полета. Приземление. Мета-ние мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ и СБУ. <i>М:370,350,300 см;</i> <i>Д:330, 300, 260 см.</i>	
11		Бег на средние дистан-ции.	Комби-нирован-ный			Бег 1000 м. ОРУ. Специальные бего-вые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований. Раз-витие выносливости.	
12		Бег на средние дистан-ции.					
Кроссовая подготовка (9ч.)							
13		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Отбирать и выпол-нять легкоатлетиче-ские упражнения, направленно воздей-ствующие на разви-тие выносливости.	<i>Познавательные:</i> ис-пользовать общие прие-мы решения поставлен-ных задач; контролировать и оце-нивать процесс и ре-зультат деятельности.	Формирование на-выка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величи-ной физических на-грузок.	Комби-нирован-ный	Бег 15 мин. Преодоление горизон-тальных препятствий. ОРУ. Спец. бе-говые упражнения. Спорт. игра «Леп-та». Правила использования л/а упр-й для развития выносливости.
14		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.				Совер-шенство-вания	Бег 15 мин. Преодоление горизонталь-ных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Леп-та». Развитие выносливости.

15		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Совершенствования	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.
16		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.				Комбинированный	Бег 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игра «Футбол». Развитие выносливости.
17		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.
18		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	Бег 17 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.
19		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.			Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты.	Совершенствования	Бег 18 мин. Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости.
20		Кроссовая подготовка.				Совершенствования	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол (м-ки), бадминтон (д-ки). Развитие выносливости.
21		Кроссовая подготовка.				Учётный	Бег 2 км (ю) и 1500 м (д) на результат. Развитие выносливости. ОРУ и СБУ. М: 9.00 – 9.30 – 10.00 с; Д: 7.30 – 8.00 – 8.30 с.
Баскетбол (21 ч.)							
22		Передачи мяча в парах. Бросок двумя руками от головы с места.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста. Уметь вести мяч с изменением направления и скорости движения.	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча от груди двумя руками на месте. Личная защита. Учебная игра в баскетбол.

23		Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места.	Знать правила техники безопасности, правила игр и демонстрировать двигательные кондиции.	слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.
24		Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места.	Уметь передавать и ловить мяч на месте и в движении при сопротивлении защитника.	выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Игра в б/б.
25		Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита.	Знать технику броска в кольцо с места и в движении. Овладение специальной терминологией, знать жесты судей.	<i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, умения объяснять ошибки.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита. Учебная игра.
26		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.	формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, умения объяснять ошибки. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель;	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.
27		Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Личная защита.	Уметь производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности.	Воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с броском в кольцо. Учебная игра.

II четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма организации уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1		Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста. Знать технику броска одной рукой от плеча и двумя руками от головы.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. Осмысление техники выполнения двигательных действий. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра в баскетбол.
2		Передачи мяча в движении с броском в кольцо.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Игра в б/б.
3		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места	Уметь выполнять перехват мяча при ведении и передачах мяча.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.
4		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места	Совершенствовать технические действия в игре. Уметь выполнять перехват мяча в тройках.			Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.
5		Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча.	Знать технику броска в кольцо двумя руками от головы.		Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие КС.

6		Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча.	Овладение специальной терминологией, знать жесты судей в баскетболе. Уметь результативно выполнять броски в кольцо при сопротивлении защитника.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения. Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Контрольный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места (к). Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие КС.
7		Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.				Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Игра в б\б.
8		Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Знать правила назначения и выполнения штрафного броска. Уметь технически правильно выполнять штрафной бросок.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;	<i>Смыслообразован</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Игра в б\б.
9		Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Научить применять свои тактические и технические умения в баскетболе.			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.
10		Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь точно выполнять передачи мяча при сопротивлении защитника.	<i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Личная защита. Учебная игра
11		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра в б\б.

12		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Контрольный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок (к). Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
13		Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	Знать жесты судей в баскетболе. Оценивать игровую ситуацию и значение партнера. Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2. Штрафной бросок с подбором. Позиционное нападение со сменой места. Игра в б/б.
14		Нападение быстрым прорывом 3х2. Подбор и добивание мяча.				Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Подбор и добивание мяча. Игра в б/б.
15		Нападение быстрым прорывом 3х2. Подбор и добивание мяча.				Игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х2. Подбор и добивание мяча. Учебная игра.

Волейбол (20 ч.)

16		Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	Знать историю возникновения и развития волейбола в России, имена выдающихся отечественных и зарубежных волейболистов.	<i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.	Знание истории физической культуры своего народа. Воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу над собой, передачи в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам в волейбол.
17		Приём и передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	<i>Коммуникативные:</i> определять возможные роли в совместной деятельности; критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Приём и передача мяча сверху и снизу над собой, передачи в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

18		Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь оказать первую помощь при травмах и ушибах при самостоятельных занятиях. Знать технику передач мяча сверху и снизу в парах.	мнения и корректировать его. <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Приём и передача мяча в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.
19		Передачи мяча сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Знать и уметь правильно выполнять технические действия.			Контрольный	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху над собой (к). Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
20		Передачи мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	<i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, деятельности.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча снизу над собой, в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
21		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
22		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.		Игровой	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.

III четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и о выдающихся волейболистах, осваивают тактику игры.	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Комбинированный	Передачи сверху, снизу над собой с разной высотой. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар в стену. Игра в в/б.
2		Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Знать технику передачи мяча сверху в парах через сетку. Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	ОРУ с в/б мячами. Передачи сверху, снизу над собой с разной высотой. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар в стену.
3		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения	Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Комбинированный	Передачи сверху, снизу над собой с разной высотой. Передачи мяча в движении в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. Игра в волейбол.
4		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	<i>Познавательные:</i> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.	Контрольный	Передачи сверху (к), снизу над собой с разной высотой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания. <u>Передачи сверху:</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р.
5		Передача мяча, стоя боком к партнёру. Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	<i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на		Комбинированный	Передачи снизу над собой с разной высотой. Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол.

				основе согласования			
6		Передача мяча, стоя боком к партнёру. Прямой нападающий удар.	Знать технику прямого нападающего удара после передачи. Знать и уметь правильно выполнять технические действия в игре.	позиций и учёта интересов. <i>Регулятивные:</i> формирование умения 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.	Формирование положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	Передачи мяча в парах. <u>Передачи снизу над собой с разной высотой (к).</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р. Передачи мяча, стоя боком к партнёру. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
7		Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	Владеть специальной терминологией.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		Изучение нового материала	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передача мяча в тройках на месте и после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием её. Игра в волейбол.
8		Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	Научиться применять свои тактические умения в волейболе.			Совершенствования	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передача мяча в тройках на месте и после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нижняя прямая подача, прием её. Игра в волейбол.
9		Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Знать технику верхней прямой подачи.	<i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры. <i>Коммуникативные:</i> уважительно относиться	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Контрольный	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передачи мяча в тройках (короткая; стоя спиной к партнёру; длинная) на месте. Приём мяча, отражённого сеткой. <u>Нижняя прямая подача (6 подач):</u> «5» - 4 р., «4» - 3 р., «3» - 2 р.
10		Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача.				Комбинированный	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар после передачи. Приём мяча, отражённого сеткой, комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

11		Верхняя прямая подача, приём её. Нападающий удар в тройках через сетку.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	к сопернику и управлять своими эмоциями. <i>Регулятивные:</i> определять условия для выполнения учебной и познавательной задачи; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Комбинированный	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар в тройках через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой, комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача, приём её.
12		Верхняя прямая подача, приём её. Нападающий удар в тройках через сетку.				Совершенствования	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, приём её. Игра в волейбол.
13		Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Использовать занятия в/б для укрепления здоровья.	или отсутствия планируемого результата.	Формирование ценности здорового образа жизни.	Игровой	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём её. Игра в/б.
Гимнастика (19 ч.)							
14		Освоение висов и упоров.	Раскрывать базовые понятия и термины гимнастики, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на г/ске. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе.
15		Висы. Строевые упражнения.		<i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на г/ске. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Игра «Защита укрепления».
16		Висы. Строевые упражнения.	Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физ. развитием и физической	<i>Регулятивные:</i> <u>коррекция</u> – вносить коррек-	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величи-	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на скамейке. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе.

17		Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	вы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	ной физических нагрузок.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на матах. Подтягивания в висе. Акробатика (упр-я для развития гибкости, кувырки вперёд и назад, мост, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Сбей кубик».
18		Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	ОРУ на матах. Акробатика (упр-я для развития гибкости, кувырки вперёд и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагаты, упражнения для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе.
19		Акробатика. Подтягивания на перекладине.	Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.		Контрольный	ОРУ на матах. Акробатика (2 последовательных кувырка вперёд и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагаты, упр-я для мышц спины и пресса). <u>Подтягивания в висе (к):</u> М:9 - 7 - 5 р.; Д:17 - 15 - 8 р.
20		Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять лазание по канату в два приёма.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Изучение нового материала	ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Акробатика (м-ки: длинный кувырок вперёд; кувырок назад, стойка ноги врозь; д-ки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад). Развитие силовых сп-стей.
21		Акробатика. Лазание по канату.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Регулятивные:</i> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели, <u>коррекция</u> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Совершенствования	ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Акробатика (м-ки: длинный кувырок вперёд; кувырок назад, стойка ноги врозь; д-ки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад). Развитие силы.
22		Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине. Лазание по канату.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности. Составлять ком-	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	ОРУ в кругу. Акробатика (урок 20). Лазание по канату в два – три приёма. Упр-я на р/в брусьях (размахивание изгибами; вис лёжа на нижней жерди, соскок), на низкой перекладине (из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев).

23		Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине. Лазание по канату.	плексы физических упр-й оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	<i>Коммуникативные: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности.	Совершенствования	Акробатика (урок 20). Лазание по канату в два – три приёма. Упражнения на р/в брусьях и на низкой перекладине (урок 21). Игра «Волейбол в кругу».
24		Акробатика. Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине.	Уметь выполнять длинный кувырок вперёд, кувырок назад в стойку ноги врозь (м-ки), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д-ки).	<i>Регулятивные: прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Контрольный	Акробатика (к). Упр-я на р/в брусьях (дев-ки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; размахивание изгибами; вис лёжа на нижней жерди, сед боком на н/ж, соскок), на низкой перекладине (махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор).). Лазание по канату.
25		Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла.			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Комбинированный	ОРУ в кругу. Упражнения на р/в и параллельных брусьях, лазание по канату. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги» h=110 – 115 см; д-ки: ноги врозь). Игра «Защита укрепления».
26		Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла.	<i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Контрольный	ОРУ в движении. Лазание по канату (к). Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги; д-ки: ноги врозь).
27		Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Использовать занятия гимнастикой для укрепления собственного здоровья.	<i>Познавательные:</i> владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятель-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комбинированный	ОРУ в движении. Упражнения на р/в и параллельных брусьях (к). Опорный прыжок через козла. Равновесие (ходьба с махом прямой ногой и хлопком под ней, «горизонтальное» равновесие, соскок в сторону прогибаясь – на низком бревне).

28		Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	ности. <i>Коммуникативные:</i> формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла. Равновесие (ходьба с махом прямой ногой и хлопком под ней, «горизонтальное» равновесие, соскок в сторону прогибаясь – на низком бревне). Развитие силовых способностей. Игра «Защита укрепления».
29		Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Знать технику опорного прыжка через козла.			Совершенствования	ОРУ на г/ скамейках. Опорный прыжок через козла. Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Игра волейбол в кругу.
30		Опорный прыжок через козла. Подтягивание на перекладине.	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	<i>Регулятивные:</i> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (к). Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Игра волейбол в кругу.
31		Равновесие. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	ОРУ на г/ скамейках. Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Прыжки через короткую скакалку в 1 мин. Развитие силовых способностей. Игра «Сбей кубик».

IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1		Общефизическая подготовка, п/и.	Уметь преодолевать полосу препятствий.		Формирование ценности здорового образа жизни.	Совершенствования	Преодоление полосы препятствий. ОРУ в движении. Общефизическая подготовка, п/и.
Баскетбол (6 ч.)							

2		Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок.	Знать технику выполнения штрафного броска.	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы. <i>Коммуникативные:</i> формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. <i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Воспитание чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.
3		Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Уметь выполнять взаимодействие двух игроков через заслон.			Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в б/б.
4		Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.			Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в б/б.
5		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.			Комбинированный	ОРУ. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра в б/б.
6		Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.			Контрольный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Учебная игра. <u>Штрафной бросок (из 6 поп.):</u> М: 4 – 3 - 2 поп.; Д: 3 – 2 - 1 поп.
7		Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.		Способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.		Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (9 ч.)

8		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.	<i>Познавательные:</i> формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой (12 мин). Подвижная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ.
9		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Знать технику бега на длинные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	ОРУ и СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (12 мин). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Игра «Лапта».
10		Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	<i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.		Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег (14 мин). Подвижная игра «Лапта».
11		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол».
12		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	<i>Познавательные:</i> описывать технику ходьбы и длительного бега; осмысливать технику выполнения разучиваемых заданий.	Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ в движении. СБУ. Бег под гору. Подтягивание на перекладине (д-ки из виса лёжа). Игра в футбол – м-ки, бадминтон – д-ки.
13		Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Контрольный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ в движении. СБУ. Игра в футбол – м-ки, бадминтон – д-ки. <u>Подтягивание на перекладине (к):</u> М: 9 - 7 - 5 р., Д: 17 - 13 – 10 р.
14		Кроссовая подготовка.				Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м без учёта времени. Игра в «Волейбол».
15		Бег на средние дистанции.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и вы-	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.

16		Бег 1000 м. Игры.	носливости.	для достижения цели.		Кон- трольный	ОРУ и СБУ. <u>Бег 1000 м (к):</u> М: 3,55-4,05-4,15 с, Д: 4,10-4,25-4,40 с Игра в футбол – мальчики, в бадмин- тон – девочки.
Лёгкая атлетика (9 ч.)							
17		Низкий старт и старто- вый разгон. Эстафет- ный бег.	Знать технику вы- полнения низкого старта. Выполнять ком- плексы упр-й по профилактике утом- ления и перенапря- жения организма, повышению его ра- ботоспособности.	<i>Познаватель- ные:</i> формирование уме- ния самостоятельно оп- ределять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи. <i>Коммуникатив- ные:</i> формирование уме- ния работать индивиду- ально и в группе: нахо- дить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования по- зиций и учёта интересов. <i>Регулятивные:</i> форми- рование умения соот- носить свои действия с планируемыми резуль- татами, осуществлять контроль своей дея- тельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, коррек- тировать свои действия	Повышение само- оценки на основе критериев успеш- ной учебной дея- тельности.	Изуче- ние но- вого ма- териала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через ска- калку в 1 мин. СБУ. Низкий старт (30 - 40 м). Стартовый разгон, бег по дис- танции (60 – 70 м). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). Ин- структаж по ТБ.
18		Стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжки через скакалку (к).				Комби- нирован- ный	ОРУ со скакалкой. СБУ. Низкий старт (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). <u>Прыжки через ска-ку в 1 мин:</u> М: 120-110-100 р., Д: 125-115-105 р. Эстафетный бег (круговая эстафета).
19		Бег на короткие дис- танции. Прыжки в дли- ну с места.	Выделять историче- ские этапы развития физической культу- ры, характеризовать основные направле- ния и формы ее ор- ганизации.	Формирование от- ветственного отно- шения к учению, го- товности и способ- ности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию. Осознанное, уважи- тельное и доброже- лательное отноше- ние к другому чело- веку, его мнению, мировоззрению.		Учётный	ОРУ в движении. СБУ. <u>Бег 30 м (к):</u> М: 4,7 - 5,5 - 5,8 с, Д: 4,9 - 5,9 - 6,1 с Бег по дистанции (70 – 80 м). Прыжки в длину с места. Правила использова- ния л/а упр-й для развития скорост- ных качеств. Игра в футбол и в/б.
20		Бег по дистанции, фи- ниширование. Прыжки в длину с места.	Выполнять тестовые нормативы Всерос- сийского физкуль- турно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».			Комби- нирован- ный	ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт (30 - 40м), бег по дистанции (70-80м). Финиширование. <u>Прыжки в длину с места(к):</u> М: 210-180-160см, Д: 190-170-150см. Игра в футбол и в бадминтон.
21		Бег 60 м с низкого старта. Футбол.				Учётный	ОРУ в движении. СБУ. <u>Бег 60 м с низкого старта (к):</u> М: 9,0 - 9,7 - 10,5с, Д: 9,7 - 10,4 - 10,8с Игра в футбол и в бадминтон.

22		Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.	<i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 - 6 шагов. Игра в футбол и в волейбол в кругу.
23		Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	<i>Регулятивные:</i> формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 - 6 шагов разбега. Правила соревнований в метании мяча. Прыжки в высоту с 11-13 шагов (<i>подбор разбега, отталкивание</i>) Игра в футбол – м-ки, в «Охотники и утки» – д-ки.
24		Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.			Контрольный	ОРУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>отталкивание, переход через планку</i>). <u>Метание на дальность (к):</u> М: 42 - 37 - 28 м, Д: 27 - 22 - 18 м.
25		Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.				Совершенствования	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов способом «перешагивания». Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

8 класс.

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.40
5	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжки через скакалку за 1мин, раз	120	110	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	42	37	28	27	22	18
13	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Уровень физической подготовленности обучающихся 14 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр-е(тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	д	В составе библиотечного фонда.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.	д	Метод.пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Проектор	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	
6.6	Жилетки игровые с номерами	г	
6.7	Сетка волейбольная	д	
6.8	Мячи волейбольные	г	
6.9	Насос для накачивания мячей	д	
6.10	Мячи футбольные	г	
Средства первой помощи			
6.11	Аптечка медицинская	д	
7	Спортивные залы (кабинеты)		

7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.