




Базовая общеобразовательная школа
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 Е.А. Зверева
Протокол заседания
методического объединения
учителей естественно-
математического цикла № 01
от « 21 » августа 20 17 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.В. Олейникова
« 21 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Базовой
общеобразовательной школы
 И.В. Величко
Приказ № 01 от
« 22 » августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	8
Учебный год	2017 – 2018
Учитель	Ралько Людмила Васильевна

Железноводск, 2017 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, 2014г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 5 - 9 классах из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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 новые 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».*

2. Календарно-тематическое планирование

I четверть.

Дата	№	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучаю-	Вид контроля
Лёгкая атлетика (12 ч)						
8 А	1	Низкий старт. Стартовый разгон.	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	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Уметь: бегать с низкого старта (60 м)	Текущий
8 Б						
8 А	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	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
8 Б						
8 А	3	Стартовый разгон, бег по дистанции. Футбол.	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий
8 Б						
8 А	4	Бег по дистанции, финиширование. Футбол.	Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места(к).	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м	Текущий
8 Б						
8 А	5	Овладение техникой спринтерского бега. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м	Текущий
8 Б						
8 А	6	Бег 60 м с низкого старта. Футбол.	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Футбол.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м	М: «5» - 9,3с.; «4» - 9,6с.; «3» - 9,8с.; Д: «5» - 9,5с.; «4» - 9,8с.; «3» - 10,0с.
8 Б						
8 А	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т/мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/аупражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий
8 Б						
8 А	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 бег. шагов; метать на дальность мяч.	Текущий
8 Б						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
8 А	9	Прыжок в длину с разбега. Метание т/мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 бег.шагов; метать на дальность мяч.	Текущий
8 Б						
8 А	10	Прыжок в длину с разбега. Метание т/мяча на дальность.	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400,380,360 см; Д.: 370, 340, 320 см
8 Б						
8 А	11	Бег на средние дистанции.	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий
8 Б						
8 Б	12	Бег на средние дистанции.	Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; Д: 7,30, 8,00, 8,30 мин
8 Б						

Кроссовая подготовка (9 ч.)

8 А	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спорт.игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь: преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						
8 А	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: преодолевать препятствия; бегать в равн-ом темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						
8 А	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий
8 Б						
8 А	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						
8 А	17	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
8 А	18	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Бег (18 мин).Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						

8 А	19	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Бег (18 мин).Подтягивание на перекладине. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						
8 А	20	Кроссовая подготовка.	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий
8 Б						
8 А	21	Кроссовая подготовка.	Учетный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин
8 Б						

Баскетбол (27 ч.)

8 А	22	Совершенствование техники передач мяча. Бросок двумя руками от головы с места.	Комбинированный	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	23	Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места.	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	24	Личная защита. Бросок двумя руками от головы с места.	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	25	Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Личная защита.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические-	Текущий
8 Б						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
				места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении.Личная защита. Учебная игра.	действия в игре.	
8 А	26	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Комбинированный	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	27	Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Личная защита.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий

8 Б				руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с броском в кольцо. Учебная игра.	выполнять технические действия в игре.	
-----	--	--	--	---	--	--

II четверть.

Дата	№	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
8 А	1	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	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. Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	2	Передачи мяча в движении с броском в кольцо.	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. Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	3	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	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 в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
8 А	4	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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 в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	5	Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие КС.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А		Передача мяча в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от	Контроль	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Оценка техники броска

8 Б	6	плеча.	ный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре.	одной рукой от плеча с места
8 А	7	Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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 (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	8	Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. 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 (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	9	Броски одной рукой от плеч в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	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.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
1	2	3	4	5	6	7
8 А	10	Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	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. Личная защита. Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	11	Штрафной бросок. Positionное нападение со сменой места.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Positionное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	12	Штрафной бросок. Positionное нападение со сменой места.	Контрольный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Positionное нападение со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тех. действия в игре	Оценка техники штрафного броска
8 Б						
8 А	13	Нападение быстрым прорывом 2 х 1, 3 х 2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение быстрым прорывом 2 х 1, 3 х 2. Штрафной бросок с подбором. Positionное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						

8 А	14	Нападение быстрым прорывом 3 х 2. Подбор и добивание мяча.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Подбор и добивание мяча Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						
8 А	15	Нападение быстрым прорывом 3 х 2. Подбор и добивание мяча.	Игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 3 х 2. Подбор и добивание мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	Текущий
8 Б						

Волейбол (18 ч.)

8 А	16	Приём и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	Изучение нового материала	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
8 А	17	Приём и передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	Совершенствования	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	18	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинированный	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	19	Передачи мяча сверху над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху над собой. 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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	20	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Учетный	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	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оц. техники передачи мяча над собой во встречных колоннах
8 Б						
8 А		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий

8 Б	21			прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым.правилам	выполнять технические действия в игре	
-----	----	--	--	--	---------------------------------------	--

III четверть.

Дата	№	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Волейбол (18 ч)						
8 А	1	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Комбинированный	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. Игра в в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	2	Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	3	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	4	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Учётный	Передачи сверху(к), 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	<u>Передачи сверху:</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р.
8 Б						
8 А	5	Передача мяча, стоя боком к партнёру. Прямой нападающий удар.	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 партнером. Игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
8 Б						
8 А	6	Передача мяча, стоя боком к партнёру. Прямой нападающий	Учётный	Передачи мяча в парах. Передачи снизу над собой с разной высотой (к). Передачи мяча, стоя боком к	Уметь: играть в волейбол по упрощённым пра-	<u>Передачи</u>

8 Б		удар.	партнёру. Нижняя прямая подача, прием её. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	вилам; выполнять технические действия в игре	<u>снизу:</u> «5» - 16 р., «4» - 13 р., «3» - 10 р.
------------	--	-------	---	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
	7	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	8	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи.	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	9	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача.	Учётный	ОРУ с в/б мячами, передачи в парах. Передачи мяча в тройках (короткая; стоя спиной к партнёру; длинная) на месте. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача, прием её. Игра в в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	<u>Нижняя прямая подача:</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.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	11	Верхняя прямая подача, приём её. Нападающий удар в тройках через сетку.	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. Игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий
	12	Верхняя прямая подача, приём её. Нападающий удар в тройках через сетку.	Игровой	Передачи мяча в парах, прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача, приём её. Игра в волейбол.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические действия в игре	Текущий
Гимнастика (18 ч.)						
	13	Освоение висов и упоров.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя нога-	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на пере-	Текущий

				ми (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на г/скамейке. Развитие силовых способностей. Игра волейбол в кругу.	кладине	
--	--	--	--	---	---------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
	14	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на г/скамейке. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Игра «Защита укрепления».	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Текущий
	15	Висы. Строевые упражнения.	Совершенствования	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на г/скамейке. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине	Текущий
	16	Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	Комбинированный	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на матах. Акробатика (упр-я для развития гибкости, кувырки вперёд и назад, мост, упр-я для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе. Игра «Сбей кубик».	Уметь: выполнять строевые упражнения, элементы акробатики	Текущий
	17	Подтягивания в висе. Элементы акробатики.	Комбинированный	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на матах. Акробатика (упражнения для развития гибкости, кувырки вперёд и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагаты, упр-я для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять подтягивания на перекладине, элементы акробатики	Текущий
	18	Акробатика. Подтягивания на перекладине.	Учётный	ОРУ на матах. Акробатика (упражнения для развития гибкости, 2 последовательных кувырка вперёд и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагаты, упражнения для мышц спины и пресса). Подтягивания в висе (к).	Уметь: выполнять подтягивания на перекладине, элементы акробатики	Подтягивания в висе: М: 9-7-5 р.; Д: 17-15-8 р.

19	Акробатика. Лазание по канату.	Изучение нового материала	ОРУ без предметов. 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 способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату	Текущий
20	Акробатика. Лазание по канату.	Совершенствования	ОРУ без предметов. 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 способностей.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
21	Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине. Лазание по канату.	Комбинированный	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 виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев).	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату	Текущий	
22	Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине. Лазание по канату.	Совершенствования	Акробатика (урок 20). Лазание по канату в два – три приёма. Упражнения на р/в брусьях и на низкой перекладине (урок 21).	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату	Текущий	
23	Акробатика. Упражнения на р/в брусьях и низкой перекладине.	Учётный	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.	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
24	Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла.	Комбинированный	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).	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла	Текущий	
	Упражнения на р/в и параллельных брусьях.	Учётный	ОРУ в движении. Лазание по канату (к). Упражнения на р/в и параллельных брусьях.	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла	Оценка техники выполнения акробатических элементов	

	25	ных брусьях. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.		ния на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла (м-ки: «согнув ноги; д-ки: ноги врозь).	ный прыжок через козла, лазание по канату	<i>ники лазания по канату</i>
	26	Упражнения на р/в и параллельных брусьях. Опорный прыжок через козла. Равновесие.	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).	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла, упражнения в равновесии	Текущий
	27	Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Совершенствования	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».	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла, упражнения в равновесии	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
	28	Опорный прыжок через козла. Равновесие.	Учётный	ОРУ на г/ скамейках. Опорный прыжок через козла (к). Равновесие на низком бревне. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Игра волейбол в кругу.	Уметь: выполнять опорный прыжок через козла, упражнения в равновесии	<i>Оценка техники опорного прыжка</i>
	29	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».	Уметь: выполнять упражнения в равновесии	Текущий
	30	Общеспортивная подготовка, п/и.	Совершенствования	Преодоление полосы препятствий. ОРУ в движении. Общеспортивная подготовка, п/и.	Уметь: преодолевать полосу препятствий.	Текущий

IV четверть.

Дата	№	Тема урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Баскетбол (27 ч).						
	1	Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно тех. действия в игре	Текущий
	2	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ с б/мячами. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно тех. действия в игре	Текущий
	3	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Совершенствования	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. Учебная игра.	Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно тех. действия в игре	Текущий

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
	4	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно тех. действия в игре	Текущий
	5	Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Штрафной бросок.	Учётный	Стойка и передвижения игрока. ОРУ. Штрафной бросок (к). Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Учебная игра.	Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно тех. действия в игре	<u>Штрафной</u> (из 6 броск.); М: 4-3-2 поп. Д: 3-2-1 поп.
	6	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам, выполнять правильно тех. действия в игре	Текущий
Кроссовая подготовка (9 ч.).						
	7	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой (10 мин). Подвижная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
	8	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (12 мин). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
	9	Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег (12 мин). Подвижная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
	10	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подтягивание на перекладине. Игра «Волейбол».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Текущий
	11	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.		Равномерный бег (14 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Под-	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16	Текущий

		Комбини- рованный	тягивание на перекладине (д-ки из вися лёжа). Игра «Лапта».	мин)	
--	--	----------------------	---	------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
	12	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Учётный	Равномерный бег (14 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине (д-ки из вися лёжа). Игра «Волейбол в кругу».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	<u>Подтягивание на перекладине:</u> М: 9 - 7 - 5 р. Д: 22-18-14р.
	13	Кроссовая подготовка.	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег (16 мин). Игра в «Волейбол».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 16 мин)	Бег 2000 м без учёта времени
	14	Бег на средние дистанции.	Комбини- рованный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 м. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий
	15	Бег 1000 м. Игры.	Совершенствования	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м (на результат). Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	<u>Бег 1000 м:</u> 3,55-4,05-4,15 с 4,10-4,25-4,40 с

Лёгкая атлетика (9 ч.)

	16	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку в 1 мин. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30 - 40 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (60 – 70 м). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
	17	Стартовый разгон, бег по дистанции. Прыжки через скакалку (к).	Комбини- рованный	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30 - 40 м), бег по дистанции (70 – 80 м). Прыжки через скакалку в 1 мин (к). Эстафетный бег (круговая эстафета).	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	<u>Прыжки через скакалку в 1 мин:</u> Д: 125-118-110р. М: 115-108-100р
	18	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м (к). Бег по дистанции (70 – 80 м).	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью	<u>Бег 30 м:</u> М: 4,9-5,1-5,5 с

			Прыжки в длину с места. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	стью с низкого старта	Д: 5,1-5,4-5,8 с
19	Бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места.	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30 - 40 м), бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Прыжки в длину с места (к). Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	<u>Прыжки в длину с места:</u> М:200-190-180 Д:190-175-160

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
	20	Бег 60 м с низкого старта. Футбол.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	<u>Бег 60 м:</u> М: 9,3-9,6-9,8с Д: 9,5-9,8-10,0с
	21	Метание способом «из-за спины через плечо». Футбол.	Изучение нового материала	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с - 6 шагов. Игра в футбол – м-ки, в волейбол в кругу – д-ки.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Текущий
	22	Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.	Совершенствования	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.	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий
	23	Метание на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Учётный	ОРУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо» с 5 – 6 шагов разбега.	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<u>Метание на дальность:</u> М: 40-35-31 м Д: 35-30-28 м
	24	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол.	Комбинированный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 11 – 13 беговых шагов способом «перешагивания». Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	Текущий

3. 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.