

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2022 № 5

СОГЛАСОВАНА  
методическим советом  
ГБОУ школы № 46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 21.06.2022 № 4

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 31.08.2022 № 179  
директор ГБОУ школы №46  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
М.Н. Эйдемиллер

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 8 «А», 8 «Б» классов  
(базовый уровень)  
102 часа в год, 3 часа в неделю

Составители:  
Мирошниченко Марина Александровна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории;  
Воронова Светлана Станиславовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с:

### 1.1 Нормативные документы

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга 2022-2023 учебного года;

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основана на программах В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год, Матвеева А.П. Физическая культура. 5-11 классы – М.: Просвещение, 2014 год и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. – 5-е изд.

### 1.2 Цели и задачи

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

### 1.3 Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в 8-ых классах отводится 102 часа (по 3 часа в неделю).

## 2 Планируемые результаты

### 1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной

деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС - пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных, подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **3. Содержание учебного курса**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

### ***Легкая атлетика***

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела **«Спортивные игры»:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более

трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами).

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ:  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч/нед. 102 ч. в год)**

**8 класс**

**• 4.1 Распределение учебного времени по разделам программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Волейбол	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	30
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Баскетбол	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>
	Количество уроков в неделю	3
	Количество учебных недель	34

**4.2 Поурочно тематическое планирование**

**8 класс по ФГОС**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов**

**Легкая атлетика (12ч)**

**Спортивные игры (15ч) (баскетбол)**

<b>№ урока п/п</b>	<b>№ урока в теме</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Дата проведения (неделя)</b>	
				<b>план</b>	<b>факт</b>
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1.	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
2.	2	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, Контроль: челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. Правила соревнований по спринтерскому бегу.	Зачет	1	
3.	3	Высокий старт 20-40 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Старты из разных	Зачет	1	

		положений, Линейные эстафеты, Контроль: бег – 30м на результат			
4.	4	Высокий старт – до 15-20 м, без с ускорением (на 50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, челночный бег 3*10м Бег 60м на результат	Работа на уроке	2	
5.	5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1х1м с 8-10м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч» СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Работа на уроке	2	
6.	6	Контроль: Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 8 – 10м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет	2	
7.	7	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 1х1м с 8-10м и на заданное расстояние ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	3	
8.	8	Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с 9–11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Работа на уроке	3	
9.	9	Метание малого мяча на дальность с разбега на результат. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 1500м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Работа на уроке	3	
10.	10	Контроль :Бег 6 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта». Правила соревнования в беге на средние дистанции.	Зачет	4	
11.	11	Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «лапта». Развитие выносливости.	Работа на уроке	4	
12.	12	ОРУ в движении. Подвижная игра «лапта» .Контроль: Бег. 2000 – м, 1500 – д.	Зачет	4	
<b>Баскетбол (15 часов)</b>					
13	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Повороты с мячом и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие	Работа на уроке	5	



		координационных качеств. Правила игры в б/б.			
14	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол с пассивным сопротивлением. Терминология баскетбола.	Работа на уроке	5	
15	3	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Роль движений в развитии памяти, внимания и мышления.	Работа на уроке	5	
16	4	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Передача мяча на месте отскоком. Позиционное нападение. Контроль: .Подтягивание из виса.	Зачет	6	
17	5	Сочетание передвижений, остановок и поворотов. Ведение мяча с разной высотой отскока и передача 2мя шагами одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-б/б. развитие координационных качеств. Позиционное нападение.	Работа на уроке	6	
18	6	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	Работа на уроке	6	
19	7	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола в движении с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча с изменением направления. Контроль: Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	Зачет	7	
20	8	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой».	Работа на уроке	7	
21	9	Передача различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. «быстрый прорыв». Бросок мяча двумя руками от головы с	Работа на уроке	7	

		места с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.			
22	10	Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Работа на уроке	8	
23	11	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Броски по кольцу двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Броски по кольцу.	Работа на уроке	8	
24	12	Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством СПУ баскетбола.	Работа на уроке	8	
25	13.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Развитие координации. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Быстрый прорыв.	Работа на уроке	9	
26	14.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	9	
27	15.	Повторение пройденного материала. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест Контроль: Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Зачет	9	

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час**

**Спортивные игры (баскетбол) – 3 ч**

**Гимнастика – 18 ч**

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 3 ч</b>					
28	1	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Передача в тройках со сменой мест.	Контрольная работа	10	
29	2	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Передачи в тройках со сменой мест.	Работа на уроке	10	
30	3	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2; 3х3). Развитие координации.	Контрольная работа	10	
<b>Гимнастика – 18 ч</b>					
31	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренгу. Подъем переворотом (мальчики). Махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Эстафета.	Работа на уроке	11	
32	2	Строевой шаг, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево». Подъем переворотом (мальчики). Махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических скамейках. Теория. Значение гимнастических упражнений для развития координации. Подъем туловища	Работа на уроке	11	

		из положения лежа (пресс) за 30 сек.			
33	3	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Работа на уроке	11	
34	4	Строевой шаг. Выполнение команд: «полшага», «полный шаг». Эстафеты. Подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках. Эстафеты.	Работа на уроке	12	
35	5	Выполнение на технику: подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Эстафета.	Работа на уроке	12	
36	6	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	12	
37	7	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «смена капитана». Развитие координационных способностей. ОРУ с мячом.	Работа на уроке	13	
38	8	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	13	
39	9	Кувырки вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Эстафета обручем. Развитие координационных способностей. Подтягивания	Работа на уроке	13	

		в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки).			
40	10	Повороты в движении. Комбинация из изученных элементов акробатики. Эстафеты с обручем. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте.	Работа на уроке	14	
41	11	Контроль :Комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей. Повороты в движении. Лазание по канату в 2 приема.	Зачет	14	
42	12	Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Контроль: Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Зачет	14	
43	13.	Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшисьКонтроль:. Подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки)	Зачет	15	
44	14.	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек.	Работа на уроке	15	
45	15.	Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой	Работа на уроке	15	
46	16	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Работа на уроке	16	
47	17	Повторение пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра	Работа на уроке	16	

		«Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.			
48	18	Повторение пройденного материала Контроль: Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100- 110см). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Зачет	16	

**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов**  
**Лыжная подготовка – 15 ч.**  
**Спортивные игры (волейбол) – 15 ч**

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 9 ч</b>					
49	1.	ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Работа на урока	17	
50	2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. по упрощенным правилам	Работа на урока	17	
51	3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Работа на урока	17	
52	4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Работа на урока	18	
53	5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Контроль: Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку – Контроль. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Терминология в/б.	Зачет	18	
54	6.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	Работа на урока	18	

		Эстафеты Игра в мини- волейбол. Требования к проведению физкультурминуток.			
55	7.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. эстафеты. Контроль: Игра в волейбол по правилам . Комплекс физкультурминутки.	Зачет	19	
56	8.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Зачет –«отнимание»	Работа на урока	19	
57	9.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Игровые задания на укороченной площадке	Работа на урока	19	
<b>Лыжная подготовка – 15 часов</b>					
58	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие сучителем и учащимися передвигание скользящим шагом.	Работа на урока	20	
59	2	Строевые приемы с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Одноопорное скольжение. Подвижная игра «самокат». Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвигание на лыжах 1км.	Работа на урока	20	
60	3	Техника попеременного двухшажного хода. Учить скольжению на одной лыже с опорой на разноименную палку. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Передвигание на лыжах 1 км.	Работа на урока	20	
61.	4	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	Работа на урока	21	



		Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км			
62.	5	Овладение техникой одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием в движении. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	Работа на урока	21	
63.	6	Повороты переступанием в движении – зачет. Подвижная игра «Кто быстрее» . Контроль: Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов, дистанция до 2 км.	Контрольная работа	21	
64.	7	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Овладение техникой подъема «лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Подвижная игра «Шире шаг». Дистанция 2км на лыжах.	Работа на урока	22	
65.	8	Спуски со склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором».Контроль: Техника Одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафета. Дистанция 2км на лыжах.	Контрольная работа	22	
66.	9	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты. Подвижные игры. Зачет – техники одновременных двухшажных и одношажных ходов	Работа на урока	22	
67.	10	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Зачет – спуск со склона. Подъем «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором». Дистанция на лыжах 2,5км.	Работа на урока	23	
68.	11	Техника поворотов на месте махом. Дистанция до 2.5км. совершенствование лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.	Работа на урока	23	
69.	12	Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении на лыжах 3км. Повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.	Работа на урока	23	

70.	13.	Совершенствование техники поворотов, спусков, ходов. Подвижная игра «Слалом». Дистанция до 3 км. Зачет – поворот махом на месте.	Работа на урока	24	
71.	14.	Контроль: Лыжная гонка на 3км. Склон. Эстафеты и игры на лыжах.	Зачет	24	
72.	15.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции, 3 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты.	Работа на урока	24	
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
73.	1.	Техника безопасности работы с мячами. Стояка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на урока	25	
74.	2.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача – зачет. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	Работа на урока	25	
75.	3.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Основные правила игры в волейбол.	Работа на урока	25	
76.	4.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Контроль: Комбинация из освоенных элементов волейбола.	Зачет	26	
77.	5.	Повторение пройденного материала. Верхняя передача в зоне и через сетку в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	Работа на урока	26	
78.	6.	Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Повторение пройденного материала. Прием	Работа на урока	26	

		мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения			
--	--	---	--	--	--

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**  
**Спортивные игры (волейбол) – 6 ч**  
**Кросс – 3 ч**  
**Легкая атлетика – 15 ч**

№ урока п/п	№ урока в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
79.	1.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
80.	2.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
81.	3.	Освоение техники нижней подачи от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Игра в мини-волейбол. Контроль: Подтягивания из виса	Зачет	27	
82.	4.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра «Мяч через сетку». Игра в волейбол.	Работа на уроке	28	
83.	5.	Контроль: Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игра в волейбол. правила судейства игры в волейбол	Контрольная работа	28	
84.	6.	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Прием	Работа на	28	

		мяча снизу двумя руками на месте вперед. Игровые задания. Игра в волейбол.	уроке		
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
85.	1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Развитие выносливости, бег до 10 мин. Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Контроль: Наклон вперед из положения стоя на скамейке	Зачет	29	
86.	2.	Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости, бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Работа на уроке	29	
87.	3.	Контроль: Бег 6 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Игра в «пионербол».	Зачет	29	
88.	4.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Способом «перешагивания». Техника «отталкивания», «полета». Контроль: Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения комплекс силовых упражнений в парах.	Зачет	30	
89.	5.	Совершенствование прыжка в высоту и с 5-7 шагов разбега. Прыжок в длину с места – на результат. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».	Работа на уроке	30	
90.	6.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега, отталкивание. Прыжковые упражнения с продвижением и на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами (1кг – дев.), (2кг – мал.)	Работа на уроке	30	
91.	7.	Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь»	Работа на уроке	31	
92.	8.	Старт с опорой на одну руку. Комплекс упражнений с набивными мячами весом 1 кг. Специальные беговые упражнения. Бег с	Зачет	31	

		ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду. Контроль: бег 30 м			
93.	9.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Контроль: Челночный бег 3х10м. Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м. игра «догони свою пару».	Зачет	31	
94.	10.	Выполнение на технику старта с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Контроль: бег 60м. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Зачет	32	
95.	11.	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Метание малого мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток. Контроль: Бег 1500 м - девочки , 2000 м - мальчики	Зачет	32	
96.	12.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку сериями по 10 – 20 сек. Эстафеты круговые этапом 50 м. Контроль: прыжки в длину с разбега	Зачет	32	
97.	13.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта под команду 3х50м. техника разбега в метании мяча на дальность. Бег 1000м в произвольном темпе.	Работа на уроке	33	
98.	14.	Бег 60м на время. Правила соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 1000м в произвольном темпе	Работа на уроке	33	
99.	15.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Отжимание на результат. Бег 1500м в произвольном темпе. Игра «лапта». Встречные эстафеты.	Работа на уроке	33	
100.	16.	Бег 1500м и 2000м на результат. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Работа на уроке	34	
101.	17.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Работа на уроке	34	
102.	18.	Повторение пройденного материала.	Работа на	34	

		Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).	уроке		
--	--	---	-------	--	--

### **5 Контроль и оценка планируемых результатов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Отметка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Отметка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Отметка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учащимся медицинской группы «А» *отметка* за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают

совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Для учащихся подготовительной группы программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности, что соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

#### 6 Фонд оценочных средств

№ п/ п	Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
		-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
1.	Челночный бег 3x10 м./сек.	9	9.2	9.4	.8.3	.8.5	8.7
2.	Бег 30 м	5,5	5.8	6.0	5,2	5.4	5.6
3.	Бег 60м, сек.	9,7	10,2	10,7	8.8	9,7	10,5
4.	Бег 800 м.	3.20	3.30	3.40	3.10	3.20	3.00
5.	Бег 1500 м.	7.30	9.00	10.30	-	-	-
6.	Бег 2000 м.	-	-	-	10.00	11.00	12.00
7.	6 ти минутный бег, метры	1200	1050	950	1350	1300	1250
8.	Лыжная гонка 3 км	23.00	21.00	20.00	20	19	18
9.	Прыжки (скакалка) 60 сек.	130	115	100	125	110	95
	Прыжки (скакалка) 30 сек.	70	60	50	65	55	45
10.	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	130	120	105
11.	Прыжок в длину с места	180	160	140	195	180	165
12.	Прыжок в длину с разбега	360	310	260	390	360	300
13.	Метание теннисного мяча на дальность в м.	25	23	19	39	36	32
14.	Метание теннисного мяча в цель с 10 м. мальчики, с 8м девочки из 5 попыток	4	3	2	4	3	2
15.	Подтягивание вис (м)	17	14	11	8	6	4
	Вис лёжа (д)						
16.	Наклон вперед из положения стоя на гим.	14	12	10	10	8	6

	скамейке, см						
17.	Поднимание туловища 30 с.	22	19	13	27	24	18
18.	Отжимание	20	17	14	26	22	18
19.	Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов
20.	Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке
21.	Выполнение опорного прыжка	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой
22.	Технические приёмы баскетболиста	Применение в игре 2х2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение	Применение в игре 2х2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение



## 1. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Для пользования учителя	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2.	Матвеева А.П. Физическая культура. 5-11 классы. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2014 год	Для пользования учителя	
1.3.	Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 - 11 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011.	Для пользования учителя	
1.4.	Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб для общеобразоват. организаций/ Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 192 с., 2016 г.	Для пользования учащимися	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2.</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		
2.1.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитофонных записей
3.2.	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выхода в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3.	Принтер	Д	
3.4.	Цифровая видеокамера	Д	
3.5.	Мультимедиа проектор	Д	
3.6.	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>4.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3.	Козел гимнастический	Г	
4.4.	Конь гимнастический	Г	
4.5.	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6.	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7.	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9.	Маты гимнастические	Г	
4.10.	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11.	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12.	Скакалка гимнастическая	К	
4.13.	Палки гимнастические	К	
4.14.	Обруч гимнастический	К	
	<b>Легкая атлетика</b>		
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.17.	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
4.18.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	

4.19.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.20.	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.21.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.22.	Сетка волейбольная	Д	
4.23.	Мячи волейбольные	Г	
4.24.	Табло перекидное	Д	
4.25.	Ворота для мини-футбола	Д	
4.26.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.27.	Мячи футбольные	Г	
	<b>Средства первой помощи</b>		
4.28.	Аптечка медицинская	Д	
<b>5.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1.	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
5.2.	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>6.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1.	Игровое поле для мини-футбола		
6.2.	Площадка игровая волейбольная		
6.3.	Площадка игровая баскетбольная		

## Источники информации

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1 - 11 классы: учеб. изд. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
2. Матвеева А.П. Физическая культура. 5-11 классы. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2014 год
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб для общеобразоват. организаций/ Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 192 с., 2016 г.
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. - 8 класс. - М.: ВАКО. 2013.-272 с.
5. Попова Е. В., Старолавникова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт - Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб.: СПб АППО, 2012.- 182 с.
6. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие/ авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. 2 – е изд, стереотип., - М.: Планета, 2013.
7. Учительский портал: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>