

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия  
Степановича Чекмасова с.Большое Микушкино муниципального района  
Исаклинский Самарской области

Рассмотрена

методическим

объединением \_\_\_\_\_

Протокол № 1

от «30» 08 2019 г.

Председатель МО Минина Е.К.

Проверена

заместителем директора по

УВР \_\_\_\_\_

«30» 08 2019 г.

Заместитель директора по

УВР Иванова М.В.

Утверждена

Приказом и. о. директора школы

№ 94-08 от «30» 08 2019 г.

им. В.С.Чекмасова

с. Большое

Директор школы Хураскина С.Т.

Рабочая программа по физической культуре  
для 5-9 классов  
на 2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» ( 5-9 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Приказом Минобрнауки РФ № 1879 от 17.12.2010 г (*в ред. от 31.12.2015*).
2. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (*в ред. от 28.10.2015*).
3. Рабочей программой «Физическая культура.5-9 класс» Лях В.И.,2014 год.
4. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденной приказом директора школы №101/16 ОД от 31 августа 2015 г.

### **Программа ориентирована на работу по УМК:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений М. : Просвещение, 2015 г
2. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации к учебникам для 5-9 классов общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2015 г.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, который совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы на занятия физической культуры в 5-9 классах основной школы отводится 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основной **целью** учебного предмета « Физическая культура» в 5-9 классах школы является содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования его физической культуры.

### **Задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни,

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

#### **Предметные результаты:**

- 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

## **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол,

баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Контрольно-измерительные нормативы**

| Физические качества                           | Физические упражнения                                                               | Мальчики   | Девочки   |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|
| Скоростные                                    | Бег 30 м с низкого старта, с                                                        | 5,1 - 5,8  | 5,4 -6,2  |
|                                               | Бег 60 м с низкого старта, с                                                        | 9,8-11,1   | 10,3-11,2 |
|                                               | Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз                                          | 95-80      | 115-100   |
| Силовые                                       | Подтягивание из виса, кол-во раз (лежа-д., стоя - м.)                               | 3-7        | 9-17      |
|                                               | Прыжок в длину с места, см                                                          | 160-180    | 150-175   |
|                                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 с | 15-25      | 14-21     |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Бег на 1500 м, мин                                                                  | 7,30-8,10  | 8,00-8,40 |
|                                               | Бег на 1000 м, мин                                                                  | 4,15-4,45  | 5,00-5,30 |
| Координация движений                          | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз                                    | 4          | 3         |
|                                               | Челночный бег 4*15 м, с                                                             | 15,4-16,4. | 16,4-17,4 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

| № | Разделы                      | Количество часов |                  |                  |                  |                  |
|---|------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|   |                              | 5 класс          | 6 класс          | 7 класс          | 8 класс          | 9 класс          |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика              | 30               | 30               | 30               | 32               | 29               |
| 3 | Гимнастика                   | 21               | 21               | 20               | 21               | 20               |

|   |                                             |            |            |            |            |            |
|---|---------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 4 | Спортивные игры<br>(волейбол,<br>баскетбол) | 27         | 30         | 30         | 29         | 30         |
| 5 | Лыжная подготовка                           | 24         | 21         | 22         | 20         | 23         |
|   | <b>Итого:</b>                               | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 5 КЛАСС

#### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (30 ч.)**

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

#### **Гимнастика (21 ч)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

#### **Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол (27 ч)**

##### **Волейбол**

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

##### **Баскетбол**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

#### **Лыжная подготовка (24 ч)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

**Контроль:** Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.



## 6 КЛАСС

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка ( 30 ч.)**

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

### **Гимнастика ( 21 ч)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

### **Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол ( 30 ч)**

#### **Волейбол**

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

#### **Баскетбол**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

### **Лыжная подготовка (21 ч)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

**Контроль:** Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

## 7 КЛАСС

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (30 ч.)**

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

### **Гимнастика ( 20 ч)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

### **Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол ( 30 ч)**

#### **Волейбол**

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

#### **Баскетбол**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

### **Лыжная подготовка (22 ч)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

**Контроль:** Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

## **8 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (32 ч.)**

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

### **Гимнастика ( 21 ч)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

### **Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол (29 ч)**

#### **Волейбол**

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

### **Баскетбол**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

### **Лыжная подготовка (20 ч)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

**Контроль:** Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

## **9 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка ( 29 ч.)**

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

**Зачёт:** бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

**Контроль:** Техника прыжка в высоту с разбега.

### **Гимнастика ( 20 ч)**

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

**Зачёт:** подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

**Контроль:** Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

### **Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол ( 30 ч)**

#### **Волейбол**

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

**Контроль:** Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

#### **Баскетбол**

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

**Контроль:** Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

### **Лыжная подготовка (23 ч)**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

**Контроль:** Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 классе**

| № п/п | Раздел программы                    | Тема                                           | Форма | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------|--------------|
| 1.    | <b>Лёгкая атлетика<br/>( 24 ч.)</b> | Теория. Средства и методы сохранения здоровья. |       | 1            |
| 2.    |                                     | Лёгкая атлетика. Кросс на 300 м.               |       | 1            |
| 3.    |                                     | Кросс на 500 м.                                |       | 1            |
| 4.    |                                     | Средства и методы сохранения здоровья.         |       | 1            |
| 5.    |                                     | Бег на 1000 м. Прыжок в длину.                 |       | 1            |
| 6.    |                                     | Бег на 1500 м.                                 |       | 1            |
| 7.    |                                     | Теория. Здоровый образ жизни.                  |       | 1            |
| 8.    |                                     | Кроссовая подготовка.                          |       | 1            |
| 9.    |                                     | Бег на 800 м.                                  |       | 1            |
| 10.   |                                     | Л/атлетика. Высокий старт.                     |       | 1            |
| 11.   |                                     | Теор. Здоровый образ жизни.                    |       | 1            |
| 12.   |                                     | Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе.   |       | 1            |
| 13.   |                                     | Теория. Физическое развитие и здоровье детей.  |       | 1            |

|     |                          |                                                            |  |   |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------|--|---|
| 14. |                          | Л/атлетика. Бег на 100 м на время.                         |  | 1 |
| 15. |                          | Бег на 200 м.                                              |  | 1 |
| 16. |                          | Теория. Физическое развитие и здоровье детей и подростков. |  | 1 |
| 17. |                          | Теория. Двигательные упражнения в укреплении здоровья.     |  | 1 |
| 18. |                          | Л/атлетика. Бег на 30 м, 60 м на время.                    |  | 1 |
| 19. |                          | Бег на 100 м, 200м с низкого старта.                       |  | 1 |
| 20. |                          | Теория. Рациональное питание.                              |  | 1 |
| 21. |                          | Метание мяча 150 г с разбега.                              |  | 2 |
| 22. |                          | Теория. Основы профилактики ожирения.                      |  | 1 |
| 23. |                          | Челночный бег 3*10 м.                                      |  | 2 |
| 24. |                          | Теория. Утомление и средства восстановления.               |  | 1 |
| 25. | <b>Гимнастика (18 ч)</b> | Гимнастика. Строевые упражнения.                           |  | 1 |
| 26. |                          | Гимнастика. Строевые упражнения.                           |  | 1 |
| 27. |                          | Теория. Утомление и средства восстановления.               |  | 1 |
| 28. |                          | Гимнастика. Прыжок через коня.                             |  | 1 |
| 29. |                          | Опорный прыжок через козла.                                |  | 1 |
| 30. |                          | Теория. Основы массажа и самомассажа.                      |  | 1 |

|     |                                 |                                                 |  |   |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------|--|---|
| 31. |                                 | Акробатика. Соединение элементов.               |  | 2 |
| 32. |                                 | Теория. Твоё здоровье и вредные привычки.       |  | 1 |
| 33. |                                 | Упражнения на разновысоких брусьях.             |  | 2 |
| 34. |                                 | Теор. Твоё здоровье и вредные привычки.         |  | 1 |
| 35. |                                 | Упражнения на брусьях.                          |  | 1 |
| 36. |                                 | Прыжок через козла ноги врозь.                  |  | 1 |
| 37. |                                 | Теория. Каким способом развивается гибкость.    |  | 1 |
| 38. |                                 | Акробатическое соединение.                      |  | 1 |
| 39. |                                 | Теория. Каким способом развивается ловкость.    |  | 1 |
| 40. |                                 | Упражнения на перекладине.                      |  | 2 |
| 41. |                                 | Теория. Какими средствами развивается быстрота. |  | 1 |
| 42. |                                 | Лазание по канату.                              |  | 2 |
| 43. | <b>Лыжная подготовка (21 ч)</b> | Скользкий шаг. Прохождение дистанции.           |  | 1 |
| 44. |                                 | Попеременный двухшажный ход.                    |  | 2 |
| 45. |                                 | Одновременный ход. Прохождение дистанции.       |  | 1 |
| 46. |                                 | Бесшажный ход. Прохождение дистанции.           |  | 1 |
| 47. |                                 | Прохождение дистанции.                          |  | 1 |

|     |                                   |                                                 |  |   |
|-----|-----------------------------------|-------------------------------------------------|--|---|
| 48. |                                   | Подъём наискось.<br>Прохождение дистанции 1 км. |  | 1 |
| 49. |                                   | Передвижение на лыжах до 1,5 км.                |  | 2 |
| 50. |                                   | Прохождение дистанции 1,5 км.                   |  | 1 |
| 51. |                                   | Коньковый ход. Прохождение дистанции.           |  | 2 |
| 52. |                                   | Повороты переступанием.                         |  | 1 |
| 53. |                                   | Передвижение на лыжах до 2 км.                  |  | 2 |
| 54. |                                   | Коньковый ход.                                  |  | 1 |
| 55. |                                   | Прохождение дистанции до 2 км.                  |  | 2 |
| 56. |                                   | Одновременный ход.                              |  | 1 |
| 57. |                                   | Бесшажный ход.                                  |  | 2 |
| 58. |                                   | Коньков. ход.                                   |  | 1 |
| 59. |                                   | Спуск и подъём в гору.                          |  | 2 |
| 60. |                                   | Прохождении дистанции от 1,5 до 2 км.           |  | 1 |
| 61. |                                   | Катание с горы. Спуск и подъём.                 |  | 2 |
| 62. |                                   | Прохожд-е дистанции 1,5 км.                     |  | 1 |
| 63. |                                   | Коньковый ход. Прохожд-е дистанции.             |  | 2 |
| 64. | <b>Спортивные игры<br/>(21 ч)</b> | Теория. Спортивные конкурсы.                    |  | 1 |

|     |  |                                             |       |     |
|-----|--|---------------------------------------------|-------|-----|
| 65. |  | Волейбол. Перемещения приставными шагами.   |       | 2   |
| 66. |  |                                             |       |     |
| 67. |  | Теория. Мини-игры.                          |       | 1   |
| 68. |  | Волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. |       | 2   |
| 69. |  | Приём мяча снизу 2-мя руками.               |       | 2   |
| 70. |  | Волейбол. Прямая нижняя подача.             |       | 1   |
| 71. |  | Передача и приём мяча в парах.              |       | 3   |
| 72. |  | Нижняя прямая и боковая подачи.             |       | 2   |
| 73. |  | Передача и приём мяча в тройках.            |       | 2   |
| 74. |  | Передача мяча сверху, приём снизу.          |       | 1   |
| 75. |  | Л/атлетика. Прыжок в высоту.                |       | 2   |
| 76. |  | Низкий старт и стартовый разгон.            |       | 2   |
| 77. |  | Метание малого мяча.                        |       | 2   |
| 78. |  | Прыжок в длину с разбега.                   |       | 1   |
|     |  |                                             | Итого | 102 |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6  
классе**

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел программы</b>             | <b>Тема</b>                                    | <b>Форма</b> | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|---------------------|
| 1.           | <b>Лёгкая атлетика<br/>( 24 ч.)</b> | Теория. Средства и методы сохранения здоровья. |              | 1                   |
| 2.           |                                     | Лёгкая атлетика. Кросс на 300 м.               |              | 1                   |
| 3.           |                                     | Кросс на 500 м.                                |              | 1                   |
| 4.           |                                     | Средства и методы сохранения здоровья.         |              | 1                   |
| 5.           |                                     | Бег на 1000 м. Прыжок в длину.                 |              | 1                   |
| 6.           |                                     | Бег на 1500 м.                                 |              | 1                   |
| 7.           |                                     | Теория. Здоровый образ жизни.                  |              | 1                   |
| 8.           |                                     | Кроссовая подготовка.                          |              | 1                   |
| 9.           |                                     | Бег на 800 м.                                  |              | 1                   |
| 10.          |                                     | Л/атлетика. Высокий старт.                     |              | 1                   |
| 11.          |                                     | Теор. Здоровый образ жизни.                    |              | 1                   |
| 12.          |                                     | Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе.   |              | 1                   |

|     |                          |                                                            |  |   |
|-----|--------------------------|------------------------------------------------------------|--|---|
| 13. |                          | Теория. Физическое развитие и здоровье детей.              |  | 1 |
| 14. |                          | Л/атлетика. Бег на 100 м на время.                         |  | 1 |
| 15. |                          | Бег на 200 м.                                              |  | 1 |
| 16. |                          | Теория. Физическое развитие и здоровье детей и подростков. |  | 1 |
| 17. |                          | Теория. Двигательные упражнения в укреплении здоровья.     |  | 1 |
| 18. |                          | Л/атлетика. Бег на 30 м, 60 м на время.                    |  | 1 |
| 19. |                          | Бег на 100 м, 200м с низкого старта.                       |  | 1 |
| 20. |                          | Теория. Рациональное питание.                              |  | 1 |
| 21. |                          | Метание мяча 150 г с разбега.                              |  | 2 |
| 22. |                          | Теория. Основы профилактики ожирения.                      |  | 1 |
| 23. |                          | Челночный бег 3*10 м.                                      |  | 2 |
| 24. |                          | Теория. Утомление и средства восстановления.               |  | 1 |
| 25. | <b>Гимнастика (18 ч)</b> | Гимнастика. Строевые упражнения.                           |  | 1 |
| 26. |                          | Гимнастика. Строевые упражнения.                           |  | 1 |
| 27. |                          | Теория. Утомление и средства восстановления.               |  | 1 |
| 28. |                          | Гимнастика. Прыжок через коня.                             |  | 1 |
| 29. |                          | Опорный прыжок через козла.                                |  | 1 |

|     |                                 |                                                 |  |   |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------|--|---|
| 30. |                                 | Теория. Основы массажа и самомассажа.           |  | 1 |
| 31. |                                 | Акробатика. Соединение элементов.               |  | 2 |
| 32. |                                 | Теория. Твоё здоровье и вредные привычки.       |  | 1 |
| 33. |                                 | Упражнения на разновысоких брусках.             |  | 2 |
| 34. |                                 | Теор. Твоё здоровье и вредные привычки.         |  | 1 |
| 35. |                                 | Упражнения на брусках.                          |  | 1 |
| 36. |                                 | Прыжок через козла ноги врозь.                  |  | 1 |
| 37. |                                 | Теория. Каким способом развивается гибкость.    |  | 1 |
| 38. |                                 | Акробатическое соединение.                      |  | 1 |
| 39. |                                 | Теория. Каким способом развивается ловкость.    |  | 1 |
| 40. |                                 | Упражнения на перекладине.                      |  | 2 |
| 41. |                                 | Теория. Какими средствами развивается быстрота. |  | 1 |
| 42. |                                 | Лазание по канату.                              |  | 2 |
| 43. | <b>Лыжная подготовка (21 ч)</b> | Скользкий шаг. Прохождение дистанции.           |  | 1 |
| 44. |                                 | Попеременный двухшажный ход.                    |  | 2 |
| 45. |                                 | Одновременный ход. Прохождение дистанции.       |  | 1 |
| 46. |                                 | Бесшажный ход. Прохождение дистанции.           |  | 1 |

|     |  |                                                 |  |   |
|-----|--|-------------------------------------------------|--|---|
| 47. |  | Прохождение дистанции.                          |  | 1 |
| 48. |  | Подъём наискось.<br>Прохождение дистанции 1 км. |  | 1 |
| 49. |  | Передвижение на лыжах до 1,5 км.                |  | 2 |
| 50. |  | Прохождение дистанции 1,5 км.                   |  | 1 |
| 51. |  | Коньковый ход. Прохождение дистанции.           |  | 2 |
| 52. |  | Повороты переступанием.                         |  | 1 |
| 53. |  | Передвижение на лыжах до 2 км.                  |  | 2 |
| 54. |  | Коньковый ход.                                  |  | 1 |
| 55. |  | Прохождение дистанции до 2 км.                  |  | 2 |
| 56. |  | Одновременный ход.                              |  | 1 |
| 57. |  | Бесшажный ход.                                  |  | 2 |
| 58. |  | Коньков. ход.                                   |  | 1 |
| 59. |  | Спуск и подъём в гору.                          |  | 2 |
| 60. |  | Прохождении дистанции от 1,5 до 2 км.           |  | 1 |
| 61. |  | Катание с горы. Спуск и подъём.                 |  | 2 |
| 62. |  | Прохожд-е дистанции 1,5 км.                     |  | 1 |
| 63. |  | Коньковый ход. Прохожд-е дистанции.             |  | 2 |

|     |                                   |                                             |       |     |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------------|-------|-----|
| 64. | <b>Спортивные игры<br/>(21 ч)</b> | Теория. Спортивные конкурсы.                |       | 1   |
| 65. |                                   | Волейбол. Перемещения приставными шагами.   |       | 2   |
| 66. |                                   | Теория. Мини-игры.                          |       | 1   |
| 67. |                                   | Волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. |       | 2   |
| 68. |                                   | Приём мяча снизу 2-мя руками.               |       | 2   |
| 69. |                                   | Волейбол. Прямая нижняя подача.             |       | 1   |
| 70. |                                   | Передача и приём мяча в парах.              |       | 3   |
| 71. |                                   | Нижняя прямая и боковая подачи.             |       | 2   |
| 72. |                                   | Передача и приём мяча в тройках.            |       | 2   |
| 73. |                                   | Передача мяча сверху, приём снизу.          |       | 1   |
| 74. |                                   | Л/атлетика. Прыжок в высоту.                |       | 2   |
| 75. |                                   | Низкий старт и стартовый разгон.            |       | 2   |
| 76. |                                   | Метание малого мяча.                        |       | 2   |
| 77. |                                   | Прыжок в длину с разбега.                   |       | 1   |
| 78. |                                   |                                             | Итого | 102 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7  
классе**

| № п/п | Раздел программы                    | Тема                                           | Форма | Кол-<br>во<br>часов |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------|---------------------|
| 1.    | <b>Лёгкая атлетика<br/>( 24 ч.)</b> | Теория. Средства и методы сохранения здоровья. |       | 1                   |
| 2.    |                                     | Лёгкая атлетика. Кросс на 800 м.               |       | 1                   |
| 3.    |                                     | Кросс-ая подготовка.                           |       | 1                   |
| 4.    |                                     | Средства и методы сохранения здоровья.         |       | 1                   |
| 5.    |                                     | Кросс на 800 м. Метание мяча.                  |       | 1                   |
| 6.    |                                     | Бег на 1500 м.                                 |       | 1                   |
| 7.    |                                     | Теория. Сред-ва и методы сохранения здоровья.  |       | 1                   |
| 8.    |                                     | Кроссовая подготовка.                          |       | 2                   |
| 9.    |                                     | Теория. Здоровый образ жизни.                  |       | 1                   |
| 10.   |                                     | Л/атлетика. Метание малого мяча.               |       | 1                   |
| 11.   |                                     | Кросс на 1000 м.                               |       | 1                   |
| 12.   |                                     | Теория. Физическое развитие и здоровье детей.  |       | 1                   |

|     |                   |                                              |  |   |
|-----|-------------------|----------------------------------------------|--|---|
| 13. |                   | Бег на 200 м. Метание малого мяча.           |  | 1 |
| 14. |                   | Бег на 300 м. Метание малого мяча.           |  | 1 |
| 15. |                   | Теория. Физическое разв-ие и здоровье детей. |  | 1 |
| 16. |                   | Кросс на 800 м. Спортивная игра: футбол.     |  | 1 |
| 17. |                   | Л/атлетика. Бег на 100 м, 200 м.             |  | 1 |
| 18. |                   | Теория. Рациональное питание.                |  | 1 |
| 19. |                   | Л/атлетика. Бег на 400 м.                    |  | 1 |
| 20. |                   | Теория. Общая физическая подготовка.         |  | 1 |
| 21. |                   | Теория. Основы профилактики ожирения.        |  | 1 |
| 22. |                   | Челночный бег 3*10 м.                        |  | 1 |
| 23. |                   | Бег на 60 м с низкого старта.                |  | 1 |
| 24. |                   | Теория. Утомление и средства восстановления. |  | 1 |
| 25. |                   | Метание мяча 150 гр с 4-5 шагов.             |  | 2 |
| 26. |                   | Теория. Утомление и средства восстановления. |  | 1 |
| 27. | <b>Гимнастика</b> | Гимнастика. Прыжок через козла.              |  | 1 |
| 28. |                   | Гимнастика. Прыжок через коня.               |  | 1 |
| 29. |                   | Теория. здоровье и вредные привычки.         |  | 1 |

|     |                                       |                                                         |  |   |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|---|
| 30. |                                       | Упражнения на разновысоких брусьях.                     |  | 1 |
| 31. |                                       | Акробатика. Соединение элементов.                       |  | 1 |
| 32. |                                       | Теория. Твоё здоровье и вредные привычки.               |  | 1 |
| 33. |                                       | Опорный прыжок через козла.                             |  | 2 |
| 34. |                                       | Теория. От чего зависит ловкость.                       |  | 1 |
| 35. |                                       | Упражнения на брусьях.                                  |  | 2 |
| 36. |                                       | Теория. Каким способом развивается гибкость.            |  | 1 |
| 37. |                                       | Акробатика. Соедин-ие элементов.                        |  | 2 |
| 38. |                                       | Теория. Каким способом развивается ловкость.            |  | 1 |
| 39. |                                       | Упражн-ия на разновысоких брусьях.                      |  | 2 |
| 40. |                                       | Теория. Как можно определить степень развития гибкости. |  | 1 |
| 41. |                                       | Упражнения на перекладине.                              |  | 2 |
| 42. | <b>Лыжная подготовка<br/>(21 час)</b> | Коньковый ход. Прохождение дистанции.                   |  | 1 |
| 43. |                                       | Прохождение дистанции.                                  |  | 1 |
| 44. |                                       | Одновременный одношажный ход.                           |  | 1 |
| 45. |                                       | Подъём в гору скользящим шагом.                         |  | 1 |



|     |  |                                               |  |   |
|-----|--|-----------------------------------------------|--|---|
| 46. |  | Преодоление впадин при спуске с горы.         |  | 1 |
| 47. |  | Прохожд-е дистанции.                          |  | 1 |
| 48. |  | Поворот на месте махом.                       |  | 1 |
| 49. |  | Коньковый ход. Прохожд-е дистанции.           |  | 1 |
| 50. |  | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км. |  | 2 |
| 51. |  | Бесшажный ход. Прохождение дистанции.         |  | 1 |
| 52. |  | Прохождение дистанции. Коньковый ход.         |  | 2 |
| 53. |  | Передвижение на лыжах до 2 км.                |  | 1 |
| 54. |  | Коньковый ход                                 |  | 2 |
| 55. |  | Прохождение дистанции до 2,5 км.              |  | 1 |
| 56. |  | Одновременный ход.                            |  | 1 |
| 57. |  | Бесшажный ход.                                |  | 1 |
| 58. |  | Коньк-ый ход                                  |  | 2 |
| 59. |  | Спуск и подъём в гору.                        |  | 3 |
| 60. |  | Прохожд-ие дистанции до 2 км.                 |  | 1 |
| 61. |  | Катание с горы. Спуск и подъём.               |  | 2 |
| 62. |  | Прохождение дистанции 1,5 км.                 |  | 1 |

|     |                                   |                                                     |  |     |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|--|-----|
| 63. |                                   | Коньковый ход. Прохожд-ие дистанции.                |  | 2   |
| 64. | <b>Спортивные игры<br/>(21 ч)</b> |                                                     |  |     |
| 65. |                                   | Броски мяча по кольцу.                              |  | 1   |
| 66. |                                   | Теория. Методика проведения спортивных викторин.    |  | 1   |
| 67. |                                   | Учебная игра 3*3.                                   |  | 2   |
| 68. |                                   | Волейбол. Передача мяча одной рукой от плеча.       |  | 2   |
| 69. |                                   | Учебная игра 4*4.                                   |  | 1   |
| 70. |                                   | Волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками в парах. |  | 3   |
| 71. |                                   | Передача мяча из зоны 6 в зону 3.                   |  | 2   |
| 72. |                                   | Приём мяча двумя руками снизу.                      |  | 1   |
| 73. |                                   | Нижняя прямая подача.                               |  | 2   |
| 74. |                                   | Л/атлетика. Прыжок в высоту с разбега с 5-7 шагов.  |  | 2   |
| 75. |                                   | Низкий старт и стартовый разгон.                    |  | 2   |
| 76. |                                   | Прыжок в длину с разбега.                           |  | 2   |
| 77. |                                   | Метание мяча на дальность.                          |  | 2   |
| 78. |                                   | Медленный бег, 1500 м.                              |  | 1   |
|     |                                   | Итого                                               |  | 102 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В 8 классе**

| № п/п | Раздел программы           | Тема                                         | Форма | Кол-<br>во<br>часов |
|-------|----------------------------|----------------------------------------------|-------|---------------------|
| 1     | Легкая атлетика (28 часов) | Средства и методы сохранения здоровья.       |       | 1                   |
| 2     |                            | Легкая атлетика. Кросс 300 м.                |       | 1                   |
| 3     |                            | Кросс 500 м.                                 |       | 1                   |
| 4     |                            | Средства и методы сохранения здоровья        |       | 1                   |
| 5     |                            | Кроссовая подготовка.                        |       | 1                   |
| 6     |                            | Кросс 800 м.                                 |       | 1                   |
| 7     |                            | Средства и методы сохранения здоровья..      |       | 1                   |
| 8     |                            | Бег 100 м, 200 м.                            |       | 2                   |
| 9     |                            | Здоровый образ жизни.                        |       | 1                   |
| 10    |                            | Легкая атлетика. Бег 1000 м.                 |       | 1                   |
| 11    |                            | Метание малого мяча.                         |       | 1                   |
| 12    |                            | Физическое здоровье и развитие детей.        |       | 1                   |
| 13    |                            | Прыжок в длину с разбега.                    |       | 2                   |
| 14    |                            | Физическое здоровье и развитие детей         |       | 1                   |
| 15    |                            | Кросс 800 м                                  |       | 2                   |
| 16    |                            | Рациональное питание.                        |       | 1                   |
| 17    |                            | Легкая атлетика. Бег 100 м и 200 м на время. |       | 2                   |
| 18    |                            | Утомление и средства восстановления.         |       | 1                   |
| 19    |                            | Метание мяча с разбега.                      |       | 2                   |
| 21    |                            | Утомление и средства восстановления          |       | 1                   |

|    |                                     |                                                         |   |
|----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|---|
| 22 |                                     | Прыжок в длину с разбега                                | 2 |
| 23 |                                     | Основы массажа и самомассажа.                           | 1 |
| 24 | <b>Гимнастика (20 часов)</b>        | Гимнастика. Упражнения на снарядах. Полоса препятствий. | 2 |
| 25 |                                     | Основы массажа и самомассажа                            | 1 |
| 26 |                                     | Упражнения на параллельных брусьях.                     | 2 |
| 27 |                                     | Твое здоровье и вредные привычки.                       | 1 |
| 28 |                                     | Прыжок через коня, ноги врозь.                          | 2 |
| 29 |                                     | Твое здоровье и вредные привычки                        | 1 |
| 30 |                                     | Лазание по канату.                                      | 2 |
| 31 |                                     | Акробатика. Какими средствами развивается ловкость.     | 1 |
| 32 |                                     | Упражнения на брусьях.                                  | 2 |
| 33 |                                     | Какими средствами развивается ловкость.                 | 1 |
| 34 |                                     | Прыжок через коня.                                      | 2 |
| 35 |                                     | Каким способом развивается быстрота?                    | 1 |
| 36 |                                     | Упражнения на перекладине.                              | 2 |
| 37 | <b>Лыжная подготовка (30 часов)</b> | Коньковый ход. Прохождение дистанции.                   | 1 |
| 38 |                                     | Прохождение дистанции.                                  | 1 |
| 39 |                                     | Одновременный одношажный ход.                           | 1 |
| 40 |                                     | Подъем в гору скользящим шагом.                         | 1 |
| 41 |                                     | Преодоление впадин при спуске с горы.                   | 1 |
| 42 |                                     | Прохождение дистанции                                   | 1 |
| 43 |                                     | Поворот на месте махом.                                 | 1 |
| 44 |                                     | Коньковый ход. Прохождение дистанции                    | 1 |
| 45 |                                     | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.           | 2 |
| 46 |                                     | Бесшажный ход. Прохождение дистанции.                   | 1 |
| 47 |                                     | Прохождение дистанции. Коньковый ход.                   | 2 |
| 48 |                                     | Передвижение на лыжах до 2 км.                          | 1 |
| 49 |                                     | Коньковый ход                                           | 2 |

|    |                           |                                                        |  |     |
|----|---------------------------|--------------------------------------------------------|--|-----|
| 50 |                           | Прохождение дистанции до 2,5 км                        |  | 1   |
| 51 |                           | Одновременный ход.                                     |  | 1   |
| 52 |                           | Бесшажный ход.                                         |  | 1   |
| 53 |                           | Коньковый ход.                                         |  | 2   |
| 54 |                           | Спуск и подъем в гору.                                 |  | 3   |
| 55 |                           | Прохождение дистанции до 2 км.                         |  | 1   |
| 56 |                           | Катание с горы. Спуск и подъем.                        |  | 2   |
| 57 |                           | Прохождение дистанции до 1,5 км                        |  | 1   |
| 58 |                           | Коньковый ход.<br>Прохождение дистанции..              |  | 2   |
| 59 | Спортивные игры (24 часа) | Техника передачи мяча сверху.                          |  | 1   |
| 60 |                           | Методика проведения спортивных конкурсов.              |  | 1   |
| 61 |                           | Техника передачи мяча снизу.                           |  | 2   |
| 62 |                           | Методика проведения мини-игр.                          |  | 1   |
| 63 |                           | Прием мяча снизу после подачи.                         |  | 2   |
| 64 |                           | Нападающий удар.                                       |  | 3   |
| 65 |                           | Блокирование двумя игроками.                           |  | 3   |
| 66 |                           | Легкая атлетика. Бег из различных стартовых положений. |  | 3   |
| 67 |                           | Прыжок в длину с разбега.                              |  | 2   |
| 68 |                           | Прыжок в высоту с разбега.                             |  | 2   |
| 69 |                           | Метание гранаты                                        |  | 2   |
| 70 |                           | Эстафетный бег.                                        |  | 2   |
| 71 |                           | <b>итого</b>                                           |  | 102 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 классе

| № п/п | Раздел программы                       | Тема                                                                                                                                                                                                    | Форма | Кол-<br>во<br>часов |
|-------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|
| 1.    | <b>Лёгкая атлетика<br/>( 16 часов)</b> | Формирование знаний о безопасном поведении на уроке ФК и Лёгкой атлетики. Повторить технику бега на различные дистанции и бега по повороту. Повторить строевую подготовку.                              |       | 1                   |
| 2.    |                                        | Беседа «Влияние Л/а упражнений на здоровье занимающихся. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег до 10м. Игра в Лопту.                                                                |       | 1                   |
| 3.    |                                        | Обучение техники эстафетного бега. Совершенствование техники спринтерского бега, метания мяча на дальность. Серии специальных упражнений «5*30м» (высокое колено, прыжки с ноги на ногу, захлест голени |       | 1                   |
| 4.    |                                        | Повторение и совершенствование прыжка в длину, метание мяча, техники спринтерского бега. Бег с ускорениями 6*40м. Игра в Лопту                                                                          |       | 1                   |
| 5.    |                                        | Совершенствование техники спринтерского бега, метания мяча, прыжка в длину, эстафетный бег. Игра «Мини-футбол». Тестирование уровня силовой подготовки «подтягивание                                    |       | 1                   |
| 6.    |                                        | Тестирование скоростных качеств «бег 30м» Контроль «Бег60м». Совершенствование пройденного. Игра «Лопта»                                                                                                |       | 1                   |
| 7.    |                                        | Тестирование координационных качеств «Бег 3*10м» Проверка усвоения техники передачи эстафеты. Совершенствование метания и прыжка в длину.                                                               |       | 1                   |
| 8.    |                                        | Тестирование уровня скоростно-силовых качеств «прыжок с места». Контроль в прыжках с разбега. Совершенствование метания мяча.                                                                           |       | 1                   |

|     |                                  |                                                                                                                                                                                       |  |   |
|-----|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 9.  |                                  | Тестирование уровня гибкости «наклон». Проверка усвоения метания мяча. Формирование знаний о взаимосвязи физической подготовки и укрепления здоровья.                                 |  | 1 |
| 10. |                                  | Тестирование уровня выносливости «шестиминутный бег». Развитие выносливости. Игра «Мини-футбол. Беседа «О вреде вредных привычек и несовместимости их с занятиями ФК                  |  | 1 |
| 11. |                                  | Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости. Смешанное передвижение: Ю-до 5км; Д-до 4км                               |  | 1 |
| 12. |                                  | Обучение преодоления крутых подъёмов и спусков. Смешанное передвижение: юноши до 5 км; девушки до 4км.                                                                                |  | 1 |
| 13. |                                  | Правила самоконтроля в занятиях упражнениями на выносливость. Обучение преодоления вертикальных препятствий. Бег с изменением интенсивности до 3 км.                                  |  | 1 |
| 14. |                                  | Питательные вещества и пищевые продукты. Бег с преодолением различных препятствий. Обучение бега по мягкому и скользкому грунту. Бег до 3 км.                                         |  | 1 |
| 15. |                                  | Закрепление пройденного на уроке №13;14                                                                                                                                               |  | 1 |
| 16. |                                  | Контрольный урок. Бег 1000м                                                                                                                                                           |  | 1 |
| 17. | <b>Спортивные игры (9 часов)</b> | Техника безопасности на уроке спортивных игр. Повторение изученных правил игры. Повторение и совершенствование ведения мяча, передач мяча, передвижений, остановок. Игра в баскетбол. |  | 1 |
| 18. |                                  | Обучение передач мяча в движении. Совершенствование пройденного «ведения, передач, бросков по кольцу, передвижений»                                                                   |  | 1 |
| 19. |                                  | Обучение броска по кольцу в прыжке. Закрепление передач мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.                                                                     |  | 1 |

|     |                             |                                                                                                                                                                                 |  |   |
|-----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 20. |                             | Ознакомление с тактическими действиями в защите «индивидуальные, групповые, командные». Закрепление и совершенствование передач в движении, броска в прыжке.                    |  | 1 |
| 21. |                             | Обучение тактическим действиям в защите и ознакомление с тактическими действиями в нападении «индивидуальные, групповые, командные»                                             |  | 1 |
| 22. |                             | Повторение и закрепление пройденного на уроке №19;20;21                                                                                                                         |  | 1 |
| 23. |                             | Проверка усвоения передач мяча в движении. Обучение тактическим действиям в защите и нападении. Учебная игра.                                                                   |  | 1 |
| 24. |                             | Проверка усвоения броска по кольцу в прыжке. Закрепление тактики в защите и нападении в учебной игре.                                                                           |  | 1 |
| 25. |                             | Проверка усвоения пройденного в учебной игре                                                                                                                                    |  | 1 |
| 26. | <b>Гимнастика (22 часа)</b> | Обучение поворота кругом в движении, комплекса ОРУ в парах. Обучение лазания по канату без помощи ног Ю) и в 2 приёма(Д).Повторение акробатических упражнений «кувырков, стойки |  | 1 |
| 27. |                             | Обучение длинному кувырку (Ю), седа углом (Д). Совершенствование стойки на голове и руках, Упражнений в равновесии, моста из положения стоя (Д)                                 |  | 1 |
| 28. |                             | Обучение акробатическому соединению. Совершенствование стойке на голове и руках, упражнения в равновесии, моста из положения стоя.                                              |  | 1 |
| 29. |                             | Закрепление и совершенствование пройденного. Обучение упражнению на брусках, повторение изученного в 7-8кл                                                                      |  | 1 |
| 30. |                             | Проверка усвоения стойки на голове и руках. Совершенствование пройденного. Закрепление упражнения на брусках «Ю»                                                                |  | 1 |
| 31. |                             | Проверка моста из положения стоя (Д) Совершенствование длинного кувырка, акробатического соединения.                                                                            |  | 1 |
| 32. |                             | Обучение подъёма переворотом «силой», вис согнувшись, прогнувшись «Ю». Совершенствование                                                                                        |  | 1 |



|     |  |                                                                                                                                                                                           |  |   |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|     |  | упражнения в равновесии. Проверка усвоения выполнения акробатического соединения.                                                                                                         |  |   |
| 33. |  | Обучение техники размахивания на перекладине, соскок назад. Совершенствование пройденного. Проверка усвоения лазания по канату.                                                           |  | 1 |
| 34. |  | Обучение техники опорного прыжка, из виса на подколениках переход в упор присев «Д». Закрепление и совершенствование пройденного                                                          |  | 1 |
| 35. |  | Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на брусьях, перекладине, упр в равновесии.                                                                                      |  | 1 |
| 36. |  | Повторение и закрепление пройденного                                                                                                                                                      |  | 1 |
| 37. |  | Проверка усвоения подъёма переворотом. Совершенствование упр на брусьях, опорный прыжок.                                                                                                  |  | 1 |
| 38. |  | Проверка усвоения опорного прыжка. Повторение пройденного.                                                                                                                                |  | 1 |
| 39. |  | Круговая тренировка. Повторение и совершенствование изученного                                                                                                                            |  | 1 |
| 40. |  | Обучение стоек и передвижений в стойке. Развитие силовых способностей и силовой выносливости с помощью гимнастических снарядов. Обучение упражнений ритмической гимнастики                |  | 1 |
| 41. |  | Обучение технике захвата рук и туловища. Развитие силовых способностей и силовой выносливости с помощью гимнастических снарядов. Обучение упражнений ритмической гимнастики.              |  | 1 |
| 42. |  | Обучение технике освобождения от захватов. Развитие силовых способностей и силовой выносливости с помощью гимнастических снарядов. Закрепить изученные упражнения ритмической гимнастики. |  | 1 |
| 43. |  | Обучение приёмам борьбы за выгодное положение. Развитие силовых способностей и силовой                                                                                                    |  | 1 |

|     |                                 |                                                                                                                                                                                                          |  |   |
|-----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|     |                                 | выносливости с помощью гимнастических снарядов. Совершенствование упражнений ритмической гимнастики.                                                                                                     |  |   |
| 44. |                                 | Обучение упражнениям по овладению приёмам схватки. Повторение и закрепление пройденного                                                                                                                  |  | 1 |
| 45. |                                 | Повторение пройденного. Проверка усвоения пройденного.                                                                                                                                                   |  | 1 |
| 46. |                                 | Тестирование «бег 30м» Совершенствование метания мяча, прыжка в длину,                                                                                                                                   |  | 1 |
| 47. |                                 | Беседа «Значение ФК для формирования скелета. Тестирование уровня координационных качеств «3*10м». Совершенствование пройденного                                                                         |  | 1 |
| 48. | <b>Спортивные игры (21 час)</b> | Техника безопасности на уроке спортивных игр. Повторение и совершенствование «передвижений», стоек, остановок, ведения в различных стойках, ведения с изменением направления и скорости, передач и ловли |  | 1 |
| 49. |                                 | Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении, ведения мяча.                                                                                                                      |  | 1 |
| 50. |                                 | Обучение действиям двух нападающих против одного защитника. Совершенствование техники передач мяча. Ведение с изменением направления, скорости, высоты отскока.                                          |  | 1 |
| 51. |                                 | Закрепление действий двух нападающих против одного защитника. Совершенствование техники перехвата мяча. Обучение техники и тактики персональной защиты.                                                  |  | 1 |
| 52. |                                 | Обучение тактическим действиям 2:2. Закрепление техники и тактики персональной защиты, действия 2 нападающих против одного защитника.                                                                    |  | 1 |
| 53. |                                 | Обучение действий игрока при попытке прохода. Совершенствование тактики персональной защиты. Учебная игра.                                                                                               |  | 1 |
| 54. |                                 | Закрепление и совершенствование пройденного. Игровое задание 3:3                                                                                                                                         |  | 1 |

|     |                              |                                                                                                                                                                   |  |   |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 55. |                              | Учебная игра с контролем действий игрока по применению индивидуальной защиты. Учебная игра.                                                                       |  | 1 |
| 56. |                              | Учебная игра с контролем усвоения учебного материала.                                                                                                             |  | 1 |
| 57. |                              | Беседа «Функция органов зрения и его гигиена. Повторение и дальнейшее обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники передвижений. |  | 1 |
| 58. |                              | Повторение нижней прямой подачи и освоение верхней прямой подачи. Совершенствование приёмов и передач мяча. Учебная игра.                                         |  | 1 |
| 59. |                              | Совершенствование пройденного. Учебная игра.                                                                                                                      |  | 1 |
| 60. |                              | Обучение передачи мяча у сетки. Совершенствование пройденного. Учебная игра.                                                                                      |  | 1 |
| 61. |                              | Обучение приёмам блокирования и подбора мяча. Закрепление передачи мяча у сетки. Учебная игра.                                                                    |  | 1 |
| 62. |                              | Закрепление и совершенствование пройденного (Передач мяча, передач мяча у сетки, приёмам блокирования )<br>Обучение тактике игры.                                 |  | 1 |
| 63. |                              | Обучение тактическим действиям в игре. Совершенствование пройденного.                                                                                             |  | 1 |
| 64. |                              | Проверка усвоения верхней прямой подачи. Учебная игра. Совершенствование пройденного.                                                                             |  | 1 |
| 65. |                              | Совершенствование и закрепление блокирования, передачи мяча у сетки, подбора мяча. Учебная игра.                                                                  |  | 1 |
| 66. |                              | Контроль усвоения блокирования и подбора мяча. Учебная игра.                                                                                                      |  | 1 |
| 67. |                              | Контроль усвоения изученного в игре.                                                                                                                              |  | 1 |
| 68. |                              | Учебная игра.                                                                                                                                                     |  | 1 |
| 69. | <b>Гимнастика (11 часов)</b> | Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий. Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики-Д. Упражнения с                                       |  | 1 |

|     |                                  |                                                                                                                                                                                   |  |   |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|     |                                  | отягощением веса собственного тела-(Ю). Занятия на снаряда.                                                                                                                       |  |   |
| 70. |                                  | Теория (Значение физических упражнений для правильного формирования скелета). Совершенствовать комплекс РГ. Обучение упражнениям с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели). |  | 1 |
| 71. |                                  | Закрепление пройденного на уроке №70;71. Совершенствовать комплекс РГ-Д. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.                                                    |  | 1 |
| 72. |                                  | Развитие физических качеств на гимнастических снарядах. Совершенствовать комплекс РГ-Д. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.                                     |  | 1 |
| 73. |                                  | Развитие физических качеств при помощи упражнений с отягощением веса собственного тела. Совершенствовать комплекс РГ-Д.                                                           |  | 1 |
| 74. |                                  | Развитие физических качеств упражнениями с внешними отягощениями. Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.                                                               |  | 1 |
| 75. |                                  | Обучение упражнениям для развития мышц ног. Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики-Д.                                                                                   |  | 1 |
| 76. |                                  | Развитие физических качеств. Совершенствовать комплекс ритмической гимнастики-Д.                                                                                                  |  | 1 |
| 77. |                                  | Проверка уровня подготовки мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лёжа)                                                                                           |  | 1 |
| 78. |                                  | Проверка уровня силовой подготовки (подтягивание на перекладине) Проверка усвоения комплекса ритмической гимнастики                                                               |  | 1 |
| 79. |                                  | Повторение и закрепление пройденного. Общая физическая подготовка.                                                                                                                |  | 1 |
| 80. | <b>Спортивные игры (8 часов)</b> | Повторение правил и техники безопасности в игре в Ляпту. Повторение техники удара по мячу, ловли мяча, передач мяча.                                                              |  | 1 |
| 81. |                                  | Развитие физических качеств в игре. Обучение тактических действий в игре.                                                                                                         |  | 1 |

|     |                                   |                                                                                                                                               |  |   |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 82. |                                   | Развитие физических качеств в игре. Обучен. тактических действий в игре.                                                                      |  | 1 |
| 83. |                                   | Проверка усвоения игры.                                                                                                                       |  | 1 |
| 84. |                                   | Техника безопасности на уроке Лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Обучение технике преодоления препятствий. Кросс до3-4км.                |  | 1 |
| 85. |                                   | Обучение преодоления крутых подъёмов. Бег с изменением интенсивности до 3км. Игра в Лопту. Правила самоконтроля.                              |  | 1 |
| 86. |                                   | Обучение бега по мягкому и скользкому грунту. Смешанное передвижение до 3-4км Совершенствование техники преодоления препятствий. Игра «Лопта» |  | 1 |
| 87. |                                   | Контрольный бег «500м-Д; 1000м-Ю». Игра в Лопту                                                                                               |  | 1 |
| 88. | <b>Легкая атлетика (15 часов)</b> | Л/а. Физиологические основы системы дыхания, кровообращения, энергообмена. Совершенствование техники спринтерского бега.                      |  | 1 |
| 89. |                                   | Тестирование «бег 30м» Совершенствование метания мяча, прыжка в длину, спринтерский бег.                                                      |  | 1 |
| 90. |                                   | Беседа «Значение ФК для формирования скелета. Тестирование уровня координационных качеств «3*10м».                                            |  | 1 |
| 91. |                                   | Контроль в беге на 60м. Тестирование уровня силовой подготовки «подтягивание» Совершенствование в метании, прыжке в длину.                    |  | 1 |
| 92. |                                   | Контроль в беге на 60м. Тестирование уровня силовой подготовки «подтягивание                                                                  |  | 1 |
| 93. |                                   | Контроль в метании мяча. Тестирование уровня гибкости. Совершенствование прыжка в длину. Стайерский бег.                                      |  | 1 |
| 94. |                                   | Контроль в метании мяча                                                                                                                       |  | 1 |
| 95. |                                   | Тестирование уровня силовой подготовки «подтягивание» Контроль в прыжках в длину.                                                             |  | 1 |

|      |  |                                                                               |  |     |
|------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
| 96.  |  | Тестирование уровня выносливости «шестиминутный бег». Повторение пройденного. |  | 2   |
| 97.  |  |                                                                               |  |     |
| 98.  |  | Контрольный бег (2000м)                                                       |  | 1   |
| 99.  |  | Повторение и совершенствование пройденного.                                   |  | 1   |
| 100. |  | Повторение и совершенствование пройденного. Задание на лето.                  |  | 1   |
| 101. |  | Игровой урок. Резервное время                                                 |  | 1   |
| 102. |  | Игровой урок. подведение итогов.                                              |  | 1   |
|      |  | Итого                                                                         |  | 102 |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| №  | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|----|----------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. | Стенка гимнастическая                                                | 1          |
| 2. | Козел гимнастический                                                 | 1          |
| 3. | Канат для лазания                                                    | 1          |

|     |                                                 |    |
|-----|-------------------------------------------------|----|
| 4.  | Скамейка гимнастическая жесткая                 | 4  |
| 5.  | Маты гимнастические                             | 10 |
| 6.  | Скакалка гимнастическая                         | 5  |
| 7.  | Палка гимнастическая                            | 5  |
| 8.  | Обруч гимнастический                            | 5  |
| 9.  | Планка для прыжков в высоту                     | 1  |
| 10. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2  |
| 11. | Мячи баскетбольные                              | 5  |
| 12. | Сетка волейбольная                              | 1  |
| 13. | Мячи волейбольные                               | 5  |
| 14. | Мячи футбольные                                 | 2  |
| 15. | Аптечка медицинская                             | 1  |