

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»

Рекомендована:  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии, искусства и  
ОБЖ  
Протокол № 1  
от 31 августа 2016 года

Утверждена:  
Приказом директора МБОУ "Гимназия"  
№256  
от 30 августа 2016 года

Рабочая программа по физической культуре

на 2016-2017 учебный год

8 Б класс

Составитель рабочей учебной программы:  
Р.В. Ерышев,  
учитель физической культуры,  
I квалификационная категория

## **1. Пояснительная записка**

Перечень локальных актов, на основании которых составляется Программа по физической культуре для 8 класса:  
-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» от 30.08.2011 приказ №106

- Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС от 30.08.2013 года приказ №110.1

-Учебного плана МБОУ «Гимназия» на 2016-2017 учебный год, приказ от 24.06.2015г. № 235 и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).

### **Цели:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о ФК и С, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций

### **Место предмета Физическая культура в учебном плане.**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно учебному плану МБОУ "Гимназия". Всего на изучение физической культуры в 8 классе отводится 102 часа (3ч. в неделю).

### **Особенности преподавания предмета в данном классе**

В классе 26 учащихся: 7 мальчиков и 19 девочек. Общеобразовательный класс. Дети отличаются высоким уровнем физической подготовки, большинство детей посещают спортивные секции и танцы. Что позволяет проводить уроки на высоком уровне. У большинства обучающихся сформирован высокий познавательный интерес к уроку физической культуры. Дети отличаются развитыми мыслительными процессами: большинство учащихся обладают устойчивым вниманием, достаточным объемом памяти, хорошо развитым логическим мышлением. Система работы начатая в 5 и 6 классах успешно продолжается.

## **2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны:**

- 1) проявлять российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящие многонационального народа России; осознавать свою этническую принадлежность, знать историю, народов России и человечества; усвоить гуманистические, традиционные ценности многонационального российского общества; проявлять чувство ответственности и долга перед Родиной; **ЛР 1**
- 2) проявлять ответственное отношение к учению, а также применять правила уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР 2**
- 3) осуществлять целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР 3**

- 4) применять правила, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; **ЛР 4**
- 5) оценивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; принимать участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР 5**
- 6) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР 6**
- 7) проявлять коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР 7**
- 8) применять правила здорового и коллективного безопасного образа жизни; знать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; **ЛР 8**
- 9) применять правила экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развивать опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР 9**
- 10) осознавать значения семьи в жизни человека и общества, принимать ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи; **ЛР 10**
- 11) развивать эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. **ЛР 11**

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

- Оценивать и выявлять слабые места в развитии; **МР 11**
- Ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 12**
- Применять правила осуществления взаимного контроля; **МР 13**
- Применять правила потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 14**

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

- Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 17**
- Расширять двигательную активность за счёт физических упражнений из базовых видов спорта; **ПР 18**
- Участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 19**
- Применять правила охраны труда школьника; **ПР 20**
- Формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений; **ПР 21**
- Применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР 22**

**3. Содержание предмета физическая культура**

**Распределение часов по темам**

| №          | Разделы и темы                                                        | Количество часов |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>I</b>   | <b>Физическая культура как область знаний</b>                         | <b>4</b>         |
| 1          | Физическая культура и спорт в современном обществе                    | 1                |
| 2          | Базовые понятия физической культуры                                   | 2                |
| 3          | Физическая культура человека                                          | 1                |
| <b>II</b>  | <b>Способность двигательной деятельности</b>                          | <b>7</b>         |
| 1          | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 5                |
| 2          | Оценка эффективности занятий физической культурой                     | 2                |
| <b>III</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                                   | <b>81</b>        |
| 1          | Физкультурно-оздоровительная деятельность                             | 7                |
| 2          | Спортивно-оздоровительная деятельность                                | 68               |
| 3          | Упражнения этнокультурной направленности                              | 6                |

|    |                                                                                                                       |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| IV | Углубленное изучение избранных элементов программы( в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя) | 10  |
| V  | ИТОГО:                                                                                                                | 102 |

**4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 8 а классе на 2015-2016 учебный год**

| №<br>п/п              | Тема урока, кол-во<br>часов                                       | Основные виды деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                      | Планируемые<br>результаты                                                        | Дата<br>проведения |      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|
|                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  | План               | Факт |
| 1                     | 2                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                | 5                  | 6    |
| I четверть – 27 часов |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |                    |      |
| Лёгкая атлетика       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |                    |      |
| 1                     | Спринтерский бег, эстафетный бег 6 часов                          | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств                                                                 |                                                                                  |                    |      |
| 2                     |                                                                   | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств                 |                                                                                  |                    |      |
| 3                     |                                                                   | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.                                                                       |                                                                                  |                    |      |
| 4                     |                                                                   | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.                                                                 |                                                                                  |                    |      |
| 5                     |                                                                   | Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.                                                                                     |                                                                                  |                    |      |
| 6                     |                                                                   | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.                                                                                                                                                | Мальчики«5»-9,3<br>«4»-9,6«3»-9,8<br>Девочки«5»-9,5<br>«4»-9,8«3»-10,0           |                    |      |
| 7                     | Прыжок в длину способом «согнув ноги, метание малого мяча» 4 часа | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. |                                                                                  |                    |      |
| 8                     |                                                                   | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                                                                  | Мальчики: «5»-400,<br>«4»-380, «3»-320.<br>Девочки: «5»-370,<br>«4»-340, «3»-320 |                    |      |
| 9                     |                                                                   | Прыжок в длину с11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                                                       |                                                                                  |                    |      |
| 10                    |                                                                   | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                    |      |
| 11                    | Бег на средние дистанции 2 часа                                   | Бег (1500м – д., 2000м –м.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра                                                                                                                                                             | М.: 9,00- 9,30-10,00<br>Д.:7,30- 8,00 – 8,30                                     |                    |      |
| 12                    |                                                                   | «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции                                                                                                                                                         |                                                                                  |                    |      |
| Кроссовая подготовка  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |                    |      |
| 13                    | Бег по пересеченной местности                                     | Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.                 |                                                                                  |                    |      |

|                                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| 14                               | преодоление препятствий 9 часов                                       | Бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |  |  |
| 15                               |                                                                       | Бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |  |  |
| 16                               |                                                                       | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |  |  |
| 17                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| 18                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| 19                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| 20                               |                                                                       | Бег (15 мин). Спортивная игра «Лепта». Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |  |  |
| 21                               | Бег (3км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Без учёта времени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| 22                               | Висы. Строевые упражнения 6 часов                                     | Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. |                                                   |  |  |
| 23                               |                                                                       | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.                                                                     |                                                   |  |  |
| 24                               |                                                                       | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.                                                                     |                                                   |  |  |
| 25                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| 26                               |                                                                       | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подтягивания: мальчики:9-7-5р.; девочки: 17-15-8р |  |  |
| 27                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| II четверть – 21 часов           |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |  |  |
| 28                               | Опорный прыжок, строевые упражнения 6 часов                           | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90*. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                             |                                                   |  |  |
| 29                               |                                                                       | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                   |                                                   |  |  |

|           |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30        |                                      | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 31        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 32        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 33        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90*. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Оценка техники выполнения опорного прыжка |                                                                                                                                                                                        |
| 34        | Акробатика, лазание (6ч)             | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 35        |                                      | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 36        |                                      | Оценка техники выполнения акробатических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 37        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приема. Развитие силовых способностей         |
| 38        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два – три приема. Развитие силовых способностей |
| 39        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два – три приема. Развитие силовых способностей |
| Баскетбол |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 40        | Стойка и передвижение игрока 5 часов | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 41        |                                      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 42        |                                      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 43        |                                      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                              |                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 44        |                                      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от                                                                                                                                                                                                                | Передачи в движении (Восьмёрка)                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                        |

|                                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|--|
|                                |                                            | плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                          |                                               |  |  |
| 45                             | <b>Ведение мяча 5 часов</b>                | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей                                                    |                                               |  |  |
| 46                             |                                            | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Развитие                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| 47                             |                                            | координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |  |  |
| 48                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| <b>III четверть – 30 часов</b> |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| 49                             |                                            | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3,2). Учебная игра. Развитие координационных способностей                                                           | Ведение 2 шага бросок от кольца к кольцу      |  |  |
| 50                             | <b>Бросок мяча 5 часов</b>                 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3,2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей                 |                                               |  |  |
| 51                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| 52                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| 53                             |                                            | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3,2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Штрафной бросок.                              |  |  |
| 54                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| <b>Коньки</b>                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| 55                             | <b>Стойка. Разгон и торможение 6 часов</b> | Инструктаж по ТБ. Техника падений. Подбор коньков. Обучение позы конькобежца. Торможение «плугом». Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.                                                                                                                                      |                                               |  |  |
| 56                             |                                            | Закрепление техники торможения. Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой».                                                                                                                                                                                    |                                               |  |  |
| 57                             |                                            | Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке. Игра «Салочки»                                                                                                                                                                                              |                                               |  |  |
| 58                             |                                            | Обучение движениям рук при катании на коньках. Катание по прямой с маховыми движениями рук. С махом правой, затем левой руки. Бег на скорость 40-50 м. Игра «Салки».                                                                                                                                      | Оценка техники катания по прямой и торможения |  |  |
| 59                             |                                            | Обучение повороту приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо по окружности радиусом 6-8 м). Эстафета с поворотом приставным шагом влево и вправо.                                                                                                                                           |                                               |  |  |
| 60                             |                                            | Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до 10-12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению                                                                                                                                               |                                               |  |  |

|                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
|-----------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--|
|                 |                                                 | на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми движениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место».                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |  |  |
| 61              | <b>Повороты. Бег по дистанции 3 часа</b>        | Обучение движению спиной вперед. Разучивание упражнения «фонарик». Разучивание работы рук при катании спиной вперед. Совершенствование техники катания по прямой. Эстафета с упражнением «фонарик».                                                                                                                                                                                                                |                                                |  |  |
| 62              |                                                 | Скольжение на одном коньке по разметке с различным положением рук. Соревнование в беге на 60—100 м и парами (без учета времени). Катание группами «в ногу». Упражнение «паровоз».<br>Катание парами, тройками. Эстафета с преодолением препятствий (комочков снега), объезд препятствий способом «фонарик». Бег на 60 м (с предварительными забегами, полуфиналом и финалом). Катание в медленном темпе — до 1 км. |                                                |  |  |
| 63              |                                                 | Катание, взявшись за руки, шеренгами по несколько человек, в ногу. Игра-упражнение «Карусель». Соревнование в беге на 100 м парами, на время.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Девочки : 20-23-25 с.<br>Мальчики: 19-21-23 с. |  |  |
| <b>Волейбол</b> |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 64              | <b>Стойка и передвижение игрока 6 часов</b>     | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |  |  |
| 65              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 66              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 67              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 68              |                                                 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |  |  |
| 69              |                                                 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                 | Передачи в парах через сетку                   |  |  |
| 70              | <b>Нижняя прямая подача 7 часов</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 71              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 72              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Нижняя прямая подача                           |  |  |
| 73              |                                                 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                         |                                                |  |  |
| 74              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 75              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |
| 76              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Верхняя передача мяча                          |  |  |
| 77              | <b>Передача мяча двумя руками снизу 7 часов</b> | Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                         |                                                |  |  |
| 78              |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |  |  |

**IV четверть – 24 часов**

|                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 79                   |                                                                | Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |                                                                                       |  |  |
| 80                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 81                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 82                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 83                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| Кроссовая подготовка |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 84                   | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 9 часов | Бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения                                                                                                                                                      |                                                                                       |  |  |
| 85                   |                                                                | Бег (12мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения                                                                                                                                                       |                                                                                       |  |  |
| 86                   |                                                                | Бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения                                                                                                                                                      |                                                                                       |  |  |
| 87                   |                                                                | Бег (13 мин). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения                                                                                                                                                      |                                                                                       |  |  |
| 88                   |                                                                | Бег (13мин). Спортивные игры . Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований                                                                                                                                                                      |                                                                                       |  |  |
| 89                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 90                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 91                   |                                                                | Бег (14 мин). Спортивные игры. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований                                                                                                                                                                      |                                                                                       |  |  |
| 93                   | Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.           | М.:16,00 Д.; 19,00                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                       |  |  |
| Лёгкая атлетика      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 94                   | Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов                       | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег ( <i>передача эстафетной палочки</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.                                                                                             |                                                                                       |  |  |
| 95                   |                                                                | Низкий старт (30–40 м).. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег ( <i>круговая эстафета</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств                                     |                                                                                       |  |  |
| 96                   |                                                                | Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.                                                                                                                     |                                                                                       |  |  |
| 97                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |
| 98                   |                                                                | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств                                                                                                                                                                                             | Мальчики: «5» – 9,3; «4» – 9,6; «3» – 9,8. Девочки: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,0. |  |  |
| 99                   | Прыжок в высоту. Метание                                       | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                                    |                                                                                       |  |  |
| 100                  |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |  |

|     |                            |                                                                                                                                                        |                                       |  |  |
|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
|     | <b>малого мяча 4 часов</b> | Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств                                                              |                                       |  |  |
| 101 |                            | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |                                       |  |  |
| 102 |                            | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                              | Оценка техники метания мяча с разбега |  |  |

## 5. Материально-техническое обеспечение курса Физическая культура

Используется УМК Гурьев С.В. /Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура для 8-9 классов, 2013г., М: Русское слово, на основании приказа МБОУ «Гимназия» «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2015-2016 учебный год» от 16.05.2015г. №153

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств<br>материально-технического<br>оснащения | Необходимое<br>количество | Примечания                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                          | Основная<br>школа         |                                                                                                                                                                                                         |
| 1        | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)                              |                           |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1      | Стандарт основного общего образования по физической культуре             | Д                         | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2      | Авторские рабочие программы по физической культуре                       | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3      | Учебник по физической культуре                                           | К                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 2        | Демонстрационные печатные пособия                                        |                           |                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1      | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 3        | Технические средства обучения                                            |                           |                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1      | Персональный компьютер                                                   | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 3.2      | Лазерный принтер                                                         | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 3.3      | Копировальный аппарат                                                    | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4        | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование                   |                           |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.1      | Щит баскетбольный игровой                                                | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.2      | Щит баскетбольный тренировочный                                          | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.3      | Стенка гимнастическая                                                    | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.5      | Скамейки гимнастические                                                  | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.6      | Стойки волейбольные                                                      | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.7      | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола                     | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.10     | Канат для лазания                                                        | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.11     | Обручи гимнастические                                                    | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.12     | Комплект матов гимнастических                                            | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.14     | Набор для подвижных игр                                                  | К                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.15     | Аптечка медицинская                                                      | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.17     | Стол для настольного тенниса                                             | Д                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.18     | Комплект для настольного тенниса                                         | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.19     | Мячи футбольные                                                          | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.20     | Мячи баскетбольные                                                       | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.21     | Мячи волейбольные                                                        | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.22     | Сетка волейбольная                                                       | Г                         |                                                                                                                                                                                                         |

|      |                                                                                   |   |                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий                                                   | Д |                                                                               |
| 5    | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                                                 |   |                                                                               |
| 5.1  | Спортивный зал игровой (гимнастический)                                           |   | С раздевалками для мальчиков и девочек                                        |
| 5.2  | Кабинет учителя                                                                   |   | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования                         |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры                                          |
| 5.4  | Тренажерный зал                                                                   |   |                                                                               |
| 6    | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                                             |   |                                                                               |
| 6.1  | Легкоатлетическая дорожка                                                         | Д |                                                                               |
| 6.2  | Сектор для прыжков в длину                                                        | Д |                                                                               |
| 6.3  | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                                           | Д |                                                                               |
| 6.4  | Площадка игровая баскетбольная                                                    | Д |                                                                               |
| 6.5  | Площадка игровая волейбольная                                                     | Д |                                                                               |
| 6.6  | Гимнастический городок                                                            | Д |                                                                               |
| 6.7  | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке |   |                                                                               |

## 6. График тестирования

| п/п | Тест                                                                    | Дата |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|------|------|
|     |                                                                         | План | Факт |
| 1   | Бег 60 м, с                                                             |      |      |
| 2   | Бег 1000м, мин                                                          |      |      |
| 3   | Метание мяча 150 грамм, м                                               |      |      |
| 4   | Прыжок в длину с разбега                                                |      |      |
| 5   | Подтягивание: На высокой перекладине(м), на низкой перекладине (д), раз |      |      |
| 6   | Опорный прыжок через козла, техника                                     |      |      |
| 7   | Б/Б: Ведение мяча, техника                                              |      |      |
| 8   | Б/Б: Штрафной бросок, техника                                           |      |      |
| 9   | Коньки: Катание на время                                                |      |      |
| 10  | В/Б: Верхняя передача, техника                                          |      |      |
| 11  | В/Б: Нижняя передача, техника                                           |      |      |
| 12  | В/Б: Передача в парах, техника                                          |      |      |
| 13  | Бег 60 м, с                                                             |      |      |
| 14  | Бег 1000м, мин                                                          |      |      |
| 15  | Метание мяча 150 грамм, м                                               |      |      |
| 16  | Прыжок в длину с разбега                                                |      |      |

### Проекты на тему:

- I четверть – Физическая культура, как часть общей культуры;
- II четверть – Стероиды. За и против;
- III четверть – Чемпионат мира по футболу 2018;
- IV четверть – Наш организм и мы.