

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 Г класс

Составитель рабочей учебной программы:
Л.Ф. Разгоняева,
учитель физической культуры,
высшая 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 28 учащихся: 17 мальчиков и 11 девочек. Общеобразовательный класс. Мальчики отличаются высоким уровнем физической подготовки, большинство детей посещают различные спортивные секции. Девочки имеют средний уровень физического развития. В соответствии с ФГОС на уроках планируется уделять больше времени организационной и исследовательской деятельности учащихся. 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 настоящее 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, культуре, 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 судебной деятельности; **ПР 22**

3. Содержание предмета физическая культура
Распределение часов по темам

№	Разделы и темы	Количество часов
I	Физическая культура как область знаний	4
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	1
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
II	Способность двигательной деятельности	7
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	81
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

№ п/п	Тема урока, кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Дата 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 «4»-9,6«3»-9,8 Девочки«5»-9,5 «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, «4»-380, «3»-320. Девочки: «5»-370, «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 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 «Лапта». Развитие выносливости.			
15		Бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
16		Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
17					
18					
19					
20		Бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта». 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	Ведение мяча 5 часов	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					
III четверть – 30 часов					
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	Бросок мяча 5 часов	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					
Коньки					
55	Стойка. Разгон и торможение 6 часов	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	Повороты. Бег по дистанции 3 часа	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». 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. Мальчики: 19-21-23 с.		
Волейбол					
64	Стойка и передвижение игрока 6 часов	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	Нижняя прямая подача 7 часов				
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	Передача мяча двумя руками снизу 7 часов	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 (<i>12 мин</i>). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
85		Бег (<i>12мин</i>). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
86		Бег (<i>12 мин</i>). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
87		Бег (<i>13 мин</i>). Спортивная игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
88		Бег (<i>13мин</i>). Спортивные игры . Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований			
89					
90					
91		Бег (<i>14 мин</i>). 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 (<i>30–40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача эстафетной палочки</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
95		Низкий старт (<i>30–40 м</i>).. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств			
96		Низкий старт (<i>30–40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
97					
98		Бег на результат (<i>60 м</i>). 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 (<i>150г</i>) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			
100					

	малого мяча 4 часов	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.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная 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	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
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	Спортивные залы (кабинеты)		
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	Пришкольный стадион (площадка)		
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.