

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

9 А класс

Составитель рабочей учебной программы:
Ю.Н. Власов,
учитель физической культуры,
I квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Перечень локальных актов, на основании которых составляется Программа по физической культуре для 9 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 9 классе отводится 102 часа (3ч. в неделю).

Особенности преподавания предмета

В классе 27 человек 9 мальчиков, 18 девочек. У большинства обучающихся сформирован высокий познавательный интерес к уроку физической культуры, что способствует продуктивности урока. Физическая подготовленность детей высокая. Большинство детей имеют показатели физической подготовленности высокие и выше среднего. В связи с этим подбор и дозировка физической нагрузки подбирается дифференцировано. На уроках дети активны, что позволяет увеличить общую и моторную плотность урока.

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 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:

- Проявлять умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей); **МР 15**
- Проявлять умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 16**
- Проявлять умение подбирать инструментальный для достижения целей; **МР 17**
- Проявлять умение контролировать свои действия в процессе достижения результатов; **МР 18**
- Проявлять умение оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых корректировок в совместную деятельность; **МР 19**
- Применять правила гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 20**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 23**
- Вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; **ПР 24**
- Применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разных формах игровой соревновательной деятельности; **ПР 25**
- Самостоятельно организовать этнокультурные, подвижные и спортивные игры; **ПР 26**
- Применять правила охраны труда школьника; **ПР 27**
- Формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений; **ПР 28**
- Применять знания о видах спорта в инструктивной и судейской деятельности; **ПР 29**

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	Физической 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 5 часов	Низкий старт (до30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Мальчики«5»-8,6 «4»-8,9 «3»-9,1 Девочки «5»-9,1 «4»-9,3 «3»-9,7		
2		Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			
3					
4		Низкий старт (до30м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
5		Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча 3 часа	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта	Оценка техники метания мяча Мальчики: «5»-420, «4»-400, «3»-380. Девочки: «5»-380, «4»-360, «3»-340		
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств			
8		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств			
9	Бег на средние дистанции 2часа	Бег (1500м – д., 2000м – м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	М.: 8,30- 9,00-9,20 Д.:7,30- 8,30 - 9,00		
10					
Кроссовая подготовка					
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 10 часов	Бег в равномерном темпе(12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
12		Бег в равномерном темпе(12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
13		Бег в равномерном темпе(12мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
14		Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
15		Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
16					
17					
18			Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	М.: 16,00 -17,00-18,00 Д.: 10,30 -11,30 – 12,30 мин	
19					

20		Бег (3км – м., 2км –д.). Развитие выносливости. ОРУ Специальные беговые упражнения			
Гимнастика					
21	Висы. Строевые Упражнения 7 часов	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			
22		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям			
23					
24		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Оценка техники выполнения висов, подтягивания мальчики:10 – 8 -6 р. девочки: 16- 12- 8 р.		
25					
26					
27		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
II четверть – 21 час					
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание 6 часов	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М). Прыжок боком (Д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема			
29		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М). Прыжок боком (Д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема			
30					
31		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М). Прыжок боком (Д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6м -12 с(м.)		
32					
33		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (М). Прыжок боком (Д). ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема			
34	Акробатика 6 часов	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
35					
36					
37		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения акробатических элементов		
38					
39				Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
Баскетбол					
40	Баскетбол 14 часов	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола			
41					
42		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и			

		бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.			
43		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.			
44		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Оценка техники штрафного броска		
45		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра			
46		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке		
47		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра			
48		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра			
III четверть – 30 часов					
49		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра			
50		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
51		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	Оценка техники штрафного броска		
52		Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
53		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападении « малая восьмерка». Учебная игра.			
Коньки					
54	Коньки 10 часов	Инструктаж по ТБ. Техника падений. Подбор коньков.			
55		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		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.	Д.: 19-22-24 с М.: 18-20-22 с.		
Волейбол					
64	Волейбол 20 часов	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках			
65		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.			
66		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
67		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		
68		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
69		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
70		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
71					
72		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Оценка техники нападающего удара при встречных		
73		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			

		способностей	передачах		
74		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.			
75		Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного			
76		сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
77		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Оценка техники нижней прямой подачи		
IV четверть – 24 часа					
78		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Оценка техники игры по упрощённым правилам		
79					
80					
81					
82					
83					
Кроссовая подготовка					
84	Бег по пересеченной местности, 8 часов	Бег в равномерном темпе(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
85		Бег в равномерном темпе(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
86		Бег в равномерном темпе(16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
87		Бег в равномерном темпе(17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
88					
89					
90		Бег в равномерном темпе(18мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	М.: 16,00 -17,00-18,00 Д.: 10,30 - 11,30 – 12,30 мин		
91		Бег (3км – м., 2км –д.). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения			
Лёгкая атлетика					
93	Бег на средние дистанции 3 часа	Бег (1500м – д., 2000м – м.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	М.: 8,30- 9,00-9,20 Д.:7,30- 8,30 – 9,00		
94					
95					
96	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Низкий старт (до30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств			

97		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств			
98		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			
99		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2.		
100		Бег на результат (<i>60 м</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9		
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 2 часа	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований			
102		Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов способом «перешагивание». Переход планки. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	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	
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		
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 прямая подача, техника		
12	В/Б: Передача в парах, техника		
13	Бег 60 м, с		
14	Бег 1000м, мин		
15	Метание мяча 150 грамм, м		

Проекты на тему:

- I четверть – Спорт и совесть;
- II четверть – Спорт в большой политике;
- III четверть – Наш организм и мы;
- IV четверть – Физическая культура в XXI веке.