

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 В 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 28 человек 13 мальчиков, 15 девочек. Познавательная мотивация детей в области физической культуры очень высокая. Многие учащиеся занимаются в спортивных секциях и кружках. Физическая подготовленность детей в большинстве высокая и очень высокая, активность детей заставляет планировать деятельность более динамичной. Дисциплинированность и активность детей 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 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:

- 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			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					
70		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. 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 тройках.	Оценка техники нападающего удара при встречных		
73		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 (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств			
98		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям			
99		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2.		
100		Бег на результат (60 м). 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 (150 г) 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 (150 г) 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	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		
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.