

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 524
Московского района
Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:

Заседание МО
протокол
№ 4 от 13.06.2019

Принято:

Педагогический совет
протокол
№ 10 от 30.08.2019



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ гимназия № 524
О.В. Водолазко
приказ № 99
от 30.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 9 класса

Составители:
учителя высшей
квалификационной категории

Лазарева С.Н.
Иванова С.В.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) с изменениями на 2019 год.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 года « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189.
5. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
7. «Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 класс», М. Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения);
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Рабочие программы ФГОС «Физическая культура» В.И. Лях, М.Я. Виленский 5-9 класс Москва «Просвещение» 2013
13. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
14. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.2. Учебно-методический комплект

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля. В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы вариативного развивающего образования в соответствии с требованиями ФГОС.

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 8-9 классы : - Москва : Просвещение, 2018.

1.3 Количество учебных часов

В соответствии с **учебным планом гимназии** рабочая программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 33 учебных недели - 99 часов в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В

течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 5 часов на тестирование физической подготовленности, 9 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 2 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний и развития скоростно-силовых качеств учащихся).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
			VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культ	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	18
2	Вариативная часть	21	21	21	21	21
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	99

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов
2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа
3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 18 часов, а количество часов на изучение разделов «Волейбол» увеличилось до 24 часов, «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» увеличилось до 21 часа. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков); материально-технического обеспечения зала; с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья; увеличение количества часов, отведенных для занятий на улице; а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (увлеченность учащихся занятиями в СДЮШОР № 1).

1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9 классах.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю:

5 класс -102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 99 часов. 10 класс – 102 часа, 11 класс – 99 часов.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Общего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 9 классе - 99 часов (из расчета 3 учебных часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного пред-

мета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1.5 Планируемые результаты

Личностные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;
- ответственное отношение к порученному делу;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Коммуникативные УУД:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

Познавательные УУД:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- извлекать информацию, представленную в разных формах;
- строить рассуждения;

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- ✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- ✓ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения

1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,

«Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упраж-

нения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

Особенности организации учебного процесса по предмету

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому расписание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.

«Утверждено»
Решением Методического
объединения
13.06.2019

Поурочно-тематический план

Этап обучения 9 параллель
Предмет физическая культура
Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ урока в разделе	№ урока по плану	Тема урока	Элементы содержания	Виды и формы контроля
1	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов	Правила техники безопасности.	Текущий
2	2		Низкий старт до 30-40 м. Стартовый разгон.	Текущий
3	3		Бег с ускорением по дистанции 70-80. Финиширование.	Текущий
4	4		Бег 60м - КУ.	М: Д: «5» 8.6 9.1 «4» 8.9 9.3 «3» 9.1 9.7
5	5		Прыжок в длину с разбега "согнув ноги" (отталкивание). История отечественного спорта	Текущий
6	6		Прыжок в длину «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов разбега (приземление). Метание мяча 150 г на дальность с разбега.	Текущий
7	7		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» - КУ.	М: Д: «5» 420 380 «4» 400 360 «3» 380 340
8	8		Метание мяча.	Текущий
9	9		Бег на средние дистанции. Бег 1500 м(д), 2000м (м).	Текущий
10	10		Метание мяча с разбега	м: д: «5» 45 28 «4» 40 23 «3» 31 18

11	11		Бег, 2000м. Развитие выносливости	Текущий
12	12		Чередование бега с ходьбой до 12 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9 часов	<i>Бег 2000м – юн, 1500м – дев - КУ</i>	Д: М: «5» 7.30 8.30 «4» 8.30 9.00 «3» 9.00 9.20
2	14		Чередование бега с ходьбой до 15 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места - тестирование ф.п.</i>	М: Д: «5» 213 183 «4» 174 154 «3» 151 137
4	16		Равномерный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе (ю), висе лежа(д) - КУ</i>	м: д: «5» 10 16 «4» 7 12 «3» 5 8
6	18		Равномерный бег до 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий	Текущий
7	19		Равномерный бег до 16 мин. Эстафетный бег	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	м: д: «5» 50 30 «4» 45 25 «3» 35 20
9	21		Бег 18 мин. Развитие выносливости.	Текущий
1	22	ГИМНАСТИКА 18 часов	Правила техники безопасности.	Текущий
2	23		Акробатика - повторение.	Текущий
3	24		Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д). Длинный кувырок с трех шагов разбега (м).	Текущий
4	25		Совершенствование элементов акробатики. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя - тестирование ФП</i>	м: д:

				«5» 11 18 «4» 9 14 «3» 6 11
6	27		Висы. Подъем переворотом силой (м).Подъем переворотом махом (д)	Текущий
7	28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Лазание по канату	Текущий
8	29		Совершенствование упражнений на перекладине. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении	Текущий
9	30		Лазание по канату в 2 приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	Текущий
10	31		Лазание по канату. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Текущий
11	32		Акробатика. Контрольная комбинация	Оценка усвоения техники
12	33		Опорный прыжок. Прыжок боком (д). Прыжок ноги врозь(м)	Текущий
13	34		Упражнения на перекладине.	Оценка усвоения техники
14	35		Лазание по канату.	Оценка усвоения техники
15	36		Опорный прыжок (совершенствование).	Текущий
16	37		Опорный прыжок	Оценка усвоения техники
17	38		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты	Текущий
18	39		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП	м: д: «5» 30 16 «4» 25 12 «3» 20 8
1	40	ВОЛЕЙБОЛ 24часа	Правила техники безопасности	Текущий
2	41		Прыжки на скакалке - тестирование ФП	м: д: «5» 120 130 «4» 115 90 «3» 110 60
3	42		Стойки, перемещения игрока Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах.	Текущий
4	43		Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача.	Текущий
5	44		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Текущий
6	45		Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	Текущий
7	46		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встреч-	Текущий

			ных передачах.	
8	47		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах	Текущий
9	48		Бросок набивного мяча - Тестирование ФП	м: д: «5» 695 545 «4» 530 445 «3» 430 385
10	49		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели	Текущий
11	50		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 3-ю зону.	Текущий
12	51		Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ	Оценка усвоения техники
13	52		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 3 зону	Текущий
14	53		Прием мяча 2 руками снизу - КУ.	Оценка усвоения техники
15	54		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 3 зону	Текущий
16	55		Учебная игра	Текущий
17	56		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Текущий
18	57		Нижняя прямая подача - КУ	Оценка усвоения техники
19	58		Учебная игра	Текущий
20	59		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	Текущий
21	60		Учебная игра	Текущий
22	61		Передачи мяча в парах	Текущий
23	62		Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 4-ю зону.	Текущий
24	63		Комбинации из разученных элементов	Текущий
1	64	БАСКЕТБОЛ 18часов	Правила техники безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча. Бросок 2 руками от головы в прыжке	Текущий
2	65		Челночный бег - тестирование ФП	м: д: «5» 9.9 10,4 «4» 10.2 10.8 «3» 10.5 11.0
3	66		Штрафной бросок	Текущий
4	67		Сочетание приемов передач, ведения, бросков	Текущий
5	68		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту -тестирование ФП	м: д: «5» 50 30 «4» 45 25 «3» 35 20

6	69		Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок	Текущий
7	70		Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок	Текущий
8	71		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Текущий
9	72		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Оценка усвоения техники
10	73		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4)	Текущий
11	74		Сочетание приемов ведения и бросков. Контрольная комбинация.	Оценка усвоения техники
12	75		Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением.	Текущий
13	76		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	Текущий
14	77		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Штрафной бросок.	Текущий
15	78		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Текущий
16	79		Подтягивания в висе (м), висе лежа (д) – КУ.	м: д: «5» 10 16 «4» 7 12 «3» 5 8
17	80		Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.	Текущий
18	81		Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	Текущий
1	82	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА А 21 час	Правила техники безопасности.	Текущий
2	83		Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий	Текущий
3	84		Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон.	Текущий
4	85		Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	Текущий
5	86		Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег	Текущий
6	87		Бег 60м – КУ.	М: Д: «5» 8.6 9.1 «4» 8.9 9.3 «3» 9.1 9.7
7	88		Бег в чередовании с ходьбой 16 мин. Метание мяча	Текущий
8	89		Метание мяча в коридоре 10м с разбега. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Текущий
9	90		Метание мяча на дальность - КУ	м: д: «5» 45 28 «4» 40 23 «3» 31 18
10	91		Бег в чередовании с ходьбой 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Текущий

11	92		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Эстафетный бег.	Текущий
12	93		<i>Бег 2000м – юн, 1500м – дев - КУ</i>	Д: М: «5» 7.30 8.30 «4» 8.30 9.00 «3» 9.00 9.20
13	94		Равномерный бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в высоту.	Текущий
14	95		Равномерный бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Специальные беговые упражнения	Текущий
15	96		Повторение. Развитие выносливости	Текущий
16	97		Повторение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий
17	98		Повторение. Развитие скоростных качеств	Текущий
18	99		Повторение. Спортивные игры.	Текущий

1.7 ПЕРЕЧЕНЬ учебно-методического обеспечения образовательного процесса

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-Пб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»
Уроки физической культуры в 9-11 классах «Просвещение» 1986
«Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:

- Физическая культура» Тестовый контроль 5-9 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.
- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Технические средства обучения

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Видеокамера
- Магнитофон

Оборудование:

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические

- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

Пришкольный стадион:

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 8-9 классы : - Москва : Просвещение, 2018.