

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
ГИМНАЗИЯ №13
(МАОУ ГИМНАЗИЯ №13)

Директор гимназии

УТВЕРЖДАЮ
Е.В. Степаненкова
«Июль» 2020г.



**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
по физической культуре
(базовый уровень)
9 А, Б, классы**

Составители: Якубова Любовь Валентиновна
учитель высшей категории

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ гимназии №13, требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе материалов авторской программы доктора педагогических наук В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы». М.: Просвещение 2011.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта собственных физических возможностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с Учебным планом МАОУ гимназии №13, на изучение предмета отводится 2 часа в неделю. Итого 68 часов за учебный год.

Для классов, где обучающиеся дети с высоким уровнем мотивации, предполагается расширение учебного материала на основе:

- высокого уровня базовой теоретической и практической подготовки обучающихся 9б класс
- высокого уровня мотивации к обучению у обучающихся 9б класс
- интеграции содержания учебного материала
- сформированных умений и навыков работать самостоятельно с привлечением дополнительных источников информации.

Расширение содержания учебного материала отражено в календарно – тематическом планировании курсивом.

Тема «История физической культуры» дополнена понятиями:

История возникновения и формирования физической культуры.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Рефераты: «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».

Тема «Физическая культура человека» дополнена понятиями:

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Тема «Самостоятельные занятия» добавлена понятиями:

Выбор видов спорта.

Повышение физической подготовленности.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Ваш домашний стадион.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В 9а, б классы

Легкая атлетика – 17 часов

Баскетбол – 11 часов

Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов

Кроссовая подготовка – 10 часов

Волейбол – 16 часов

Мини – футбол – 9 часов

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, выполняют только те упражнения, которые им не противопоказаны. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, осваивают теоретические и методические знания конкретного раздела или темы программы в области физической культуры.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств и двигательных способностей. Высокий и низкий старт. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Виды и способы прыжков.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Развитие двигательных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений. Основные правила проведения соревнований и правила техники безопасности. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойки, мостик из положения лежа, висы и упоры. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей.

Кроссовая подготовка. Значение кроссовой подготовки. Основные правила проведения соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Правила техники безопасности и экипировка бегуна на длинные дистанции. Развитие физических способностей. Бег на дистанции 500-800 м, 1км, 2км, 3км, 5 км.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяча. Прием мяча и подачи. Техника подачи мяча. Нападающие удары и тактические действия. Развитие двигательных способностей.

Мини-футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини -футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Удары. Ввод мяча в игру. Ведение. Остановки. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. Развитие двигательных способностей.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Самостоятельная работа, ответ на уроке, работа на уроке, сдача контрольных упражнений, тестов, нормативов ГТО, зачет, презентации, рефераты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты обучения и характеристика основных действий обучающихся изложены в авторской программе В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы» (2-е изд.-М.: Просвещение, 2011 год).

В результате изучения физической культуры в 9 классе обучающиеся научатся:

- характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;
- обосновывать 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.

Овладеет умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м, в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—10 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—10 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метание теннисного мяча 150 г с места и с разбега, метание мяча 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 7-8 м,
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, мост, равновесие.
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей ».

К концу обучения в 9 классе обучающиеся получают возможность научиться

- 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;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- 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, ведя дневник самонаблюдения.

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмет «Физическая культура»

учебный год: 2020-2021

класс 9а, 9б

кол-во часов 68

учитель: Якубова Любовь Валентиновна

№ ур ока	Содержание материала	Кол час	Плановые сроки проведения уроков		Фактические сроки проведения уроков	
			9а	9б	9а	9б
Легкая атлетика 8 часов.		8	9а	9б	9а	9б
1	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон , бег в медленном темпе 2 мин. Контрольное троеборье.	1				
2	Бег 30 м с высокого старта. Техника передачи эстафеты «сверху», бег 4 мин.	1				
3	Прыжки в длину с места. Линейные эстафеты с этапом до 60м .Бег 5 мин. <i>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</i>	1				
4	Специальные беговые упр. Бег на 60 м с низкого старта. Метание мяча 150г с разбега. Бег в медленном темпе 6 мин.	1				
5	Техника передачи эстафеты «сверху». Специальные беговые упр. Провести низкий старт с преследованием (3 – 4 р) до 20 м. Бег в равномерном темпе 7 мин.	1				
6	Метание мяча 150 г с разбега. Челночный бег 3х10м. Специальные прыжковые упр. и многоскоки. Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание)	1				
7	Бег 800 м (юн.), 500м (дев.). Техника прыжка в длину с разбега (полёт и приземление). Специальные прыжковые упр. и многоскоки.	1				
8	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 1000 м.	1				
Кроссовая подготовка		5	9а	9б	9а	9б
9	Правила т/б на уроках по кроссовой подготовке на средние и длинные дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег 200 м-ходьба 200м (5 раз). Командная эстафета 2х100м	1				
10	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Командная эстафета 4х50м Обучение групповому бегу (старт групповой) – 5х200 м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командная эстафета 3х60м Групповой бег (старт групповой) на дистанции до 3х400м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 3х800 м в чередовании с 200 м ходьбы. <i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</i>	1				

13	Сдача учебных норм в кроссовом беге: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1				
Мини- футбол		4	9а	9б	9а	9б
14	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам.	1				
15	ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам	1				
16	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
17	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов.		8	9а	9б	9а	9б
18	Правила безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи. Повторить строевые команды повороты в движении направо и налево. Круговая тренировка. М. из упора присев силой стойка на голове. Д. Равновесие, выпад и кувырок вперед.	1				
19	Совершенствовать повороты в движении. Круговая тренировка. М. из упора присев силой стойка на голове. Д. Равновесие, выпад и кувырок вперед. Бросок набивного мяча на дальность (юн.3 кг, дев.2кг).	1				
20	Техника выполнения М. из упора присев силой стойка на голове. Д. Равновесие, выпад и кувырок вперед. М. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Д. «Мост» из положения стоя – встать. По карточкам – круговая тренировка. Подтягивание из виса стоя (юн), подтягивание из виса лёжа (дев).	1				
21	М. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Д.: сед «углом» на скамейке, «мост» из положения стоя – встать. Подтягивание из виса стоя (ю), из виса лежа (д).	1				

22	ОРУ с набивными мячами. Д.: сед 3-4 шагов разбега. Техника опорного прыжка. Поднимание туловища за 30 сек.	1				
23	ОРУ с набивными мячами. Техника переворота в сторону с места. Акробатическое соединение из 4 элементов. По карточкам – круговая тренировка.	1				
24	Упр. на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног из исходного положения стоя. Д. «Мост» из положения стоя – встать, кувырок назад в полушпагат. М. длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.	1				
25	Упражнения с гантелями. Акробатическое соединение из 6-7 элементов. Поднимание туловища за 1 минуту.	1				
Волейбол		8	9а	9б	9а	9б
26	Правила т/б на уроках по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе».	1				
27	Передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку. Техника передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Игра «Картошка».	1				
28	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Ваш домашний стадион.	1				
29	Упражнения в парах на сопротивление. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Игра «Картошка».	1				
30	Верхняя прямая подача. Прием мяча, отскочившего от сетки. Двусторонняя игра с заданиями. Отжимание от пола. <i>Выбор видов спорта (доклад)</i>	1				
31	Поддачи в правую и в левую половины площадки. Прием мяча от подачи. Двусторонняя игра с заданиями. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1				
32	Двусторонняя игра в волейбол (взаимодействия игроков).	1				
33	Двусторонняя игра в волейбол (взаимодействия игроков).	1				
Баскетбол 6 часов.		6	9а	9б	9а	9б
34	Правила безопасности при проведении спортивных игр. Бег с изменением направления и скорости. ОРУ с баскетбольным мячом. Передачи мяча в движении от плеча, с отскоком от пола (повтор). Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Челнок».	1				
35	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и обводки конусов. Передачи мяча при встречном движении. Игра «Челнок».	1				
36	Передачи мяча в тройках в движении с броском по кольцу. Штрафной бросок. Учебно-тренировочные игры 5х5.	1				
37	Техника вырывания и выбивания мяча. Техника держания игрока с мячом при передачах. Игра	1				

	«Челнок». <i>Приемы самоконтроля (ЧСС, дыхание)</i>					
38	Техника выполнения штрафного броска. Действия двух нападающих против одного защитника. Техника держания игрока с мячом при ведении и при броске в кольцо. Учебная игра.	1				
39	Техника ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления и обводки конусов. Учебная игра.	1				
Мини-футбол		5	9а	9б	9а	9б
40	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам.	1				
41	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег «змейкой». Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
42	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
43	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите в игре мини-футбол по правилам. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	1				
44	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам. <i>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</i>	1				
Волейбол		5	9а	9б	9а	9б
45	Правила безопасности при проведении спортивных игр. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача.	1				
46	Техника приёма мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через зону 3. Нападающий удар против одиночного блока. Двусторонняя игра с заданиями.	1				
47	Техника передачи в прыжке через сетку. Прыжки со скакалкой в тройках.	1				

48	Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через зону 3. Игра в защите. Техника передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки. Двусторонняя игра с заданиями.	1				
49	Тактические действия в защите. Челночный бег 3х10м Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Игра в защите. Прием мяча от подачи. Подачи в дальнюю и в ближнюю части площадки. Двусторонняя игра с заданиями.	1				
Баскетбол 5 часов		5	9а	9б	9а	9б
50	Правила безопасности при проведении спортивных игр. ОРУ с набивными мячами 2-3 кг (гантелями) Броски по кольцу в прыжке. Действия 2-х нападающих против 1-го защитника. Учебно-тренировочные игры 4х4	1				
51	Передачи мяча в тройках в движении с броском по кольцу. Штрафной бросок. Учебно-тренировочные игры 5х5.	1				
52	Техника вырывания и выбивания мяча. Техника держания игрока с мячом при передачах. Игра «Челнок». <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i>	1				
53	Техника выполнения штрафного броска. Действия двух нападающих против одного защитника. Техника держания игрока с мячом при ведении и при броске в кольцо. Учебная игра.	1				
54	Техника ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления и обводки конусов. Учебная игра.	1				
Кроссовая подготовка		5	9а	9б	9а	9б
55	Правила т/б на уроках по кроссовой подготовке на средние и длинные дистанции. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег 200 м-ходьба 200м (5 раз). Командная эстафета 2х100м	1				
56	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Командная эстафета 4х50м Обучение групповому бегу (старт групповой) – 5х200 м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
57	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командная эстафета 3х60м Групповой бег (старт групповой) на дистанции до 3х400м в чередовании с ходьбой 200м.	1				
58	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 3х800 м в чередовании с 200 м ходьбы.	1				
59	Сдача учебных норм в кроссовом беге: девочки – 2 км, мальчики – 3 км. <i>Повышение физической подготовленности (доклад)</i>	1				
Легкая атлетика 9 часов.		9	9а	9б	9а	9б
60	Правила безопасности на занятиях легкой атлетики. Равномерный бег 4 минуты. Низкий старт «с преследованием». Бег 30 м с высокого старта.	1				

61	Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги» (техника выполнения).	1				
62	Переменный бег 6 минут. Многоскоки (8 прыжков). Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги».	1				
63	Равномерный бег 5 минут. Упражнения в движении по кругу. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (доклад)</i>	1				
64	Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги» (техника выполнения).	1				
65	Переменный бег 6 минут. Многоскоки (8 прыжков). Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги».	1				
66	Бег в среднем темпе 7 минут. Метание мяча 150 г с разбега. Круговая эстафета.	1				
67	Метание мяча 150 г с разбега. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги». Встречные эстафеты с этапом 60 метров. <i>Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений (сообщение).</i>	1				
68	Бег в равномерном темпе 12 минут (д), 15 минут (м). Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни (сообщение)	1				

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для обучающихся

№	Наименование	Авторы	Издательство, год издания
1.	Физическая культура 8-9 классы	В.И.Лях	М.: Просвещение,

			2013.
2.	Твой олимпийский учебник	В.С.Родиченко и др Олимпийский комитет России	М.: Советский спорт, 1999.
3.	Физическая культура: основы знаний	Лукьяненко В.П	М.: Советский спорт.- 2003.-
4.	Мини-футбол – игра для всех	В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев	М.: Советский спорт, 2008.-
<u>Литература для учителей.</u>			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	М-во образования и науки Рос. Федерации.	М.: Просвещение. 2012
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы.	В.И.Лях. М.Я.Виленского, В.И.Ляха.	М.: Просвещение, 2012.
3.	Комплексная программа физического воспитания. 1–11 классы Программы общеобразовательных учреждений.	В. И. Лях, А. А. Зданевич.	М.: Просвещение, 2008.-
4.			
2.	Рабочие программы по физической культуре 10-11 классы.	В.И.Лях	М.: «Просвещение», 2012
3.	Физическая культура 5-7 классы	М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.	Пособие для учителя. 2012
4	Физическая культура 5-9 классы. Тестовый контроль.	В.И. Лях	М.: «Просвещение», 2009
5	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика.	Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов	М.: «Просвещение», 2011
6.	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.	Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов	М.: «Просвещение», 2011
7.	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.	Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов	М.: «Просвещение», 2012
8.	Физические упражнения, как основное средство физического воспитания.	А.М. Голубев.	Методическое пособие
9.	Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы.	В.И.Лях	Москва Просвещение 2010г.
10.	Настольная книга учителя физической культуры.	Л.Б.Кофман	«Физическая культура и спорт» Москва,2012г.
11.	Физкультура.5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе.	В.И.Виненко	Волгоград: Учитель, 2010.

12.	Справочник учителя физической культуры. /	П.А.Киселев, С.Б.Киселева	Волгоград: Учитель, 2010
-----	---	------------------------------	-----------------------------

Для отражения количественных показателей в требованиях 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 обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Технические средства обучения		
1.1	Телевизор с DVD проигрывателем	Д	
1.2	Принтер	Д	
1.3	Музыкальный центр	Д	
1.4	Ноутбук	2	
2	Демонстрационные учебные пособия и экранно-звуковые пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Видеозаписи, аудиозаписи	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.5	Скамейки гимнастические	Г	
3.6	Стойки волейбольные	Д	
3.7	Ворота для гандбола и мини-футбола	Д	
3.8	Переключатель гимнастическая пристенная	Д	
3.9	Канат для лазания	Д	
3.10	Обручи гимнастические	Г	
3.11	Комплект матов гимнастических	Г	
3.12	Переключатель навесная универсальная	Д	
3.13	Набор для подвижных игр	К	
3.14	Аптечка медицинская	Д	
3.15	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
3.16	Стол для настольного тенниса	Д	
3.17	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.18	Мячи футбольные	Г	

3.19	Мячи баскетбольные	Г	
3.20	Мячи волейбольные	Г	
3.21	Сетка волейбольная	Д	
3.22	Оборудование полосы препятствий	Д	
3.23	Гимнастические коврики	К	
3.24	Комплекты лыжного инвентаря	К	
3.25	Гимнастические скакалки	К	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками, туалетами, душевыми для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителей		Включает в себя: рабочие столы, стулья, шкафы, книжные (полки).
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Волейбольная площадка	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Гимнастический городок	Д	
5.5	Лыжная трасса	Д	

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№ урока	Тема (ы) урока	Способ корректировки	Скорректированные сроки	Причина корректировки

РАССМОТРЕНО


Протокол заседания

ШМО учителей *Ф.И. и ОБКС*

от *31.08.2020* № *1*

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

 (А.С. Сороковых)

«*Завуч*» 2020 г.

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
ПМО учителей п. к. 02.14
от 21.02.2019 № 1

Пронумеровано и
прошито 18 листов
Директор
МАОУ гимназии №13
Е. В. Степаненкова



