

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №34 с углубленным изучением отдельных предметов имени Е.А.  
Зубчанинова»  
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
Учителей физической  
культуры, ОБЗР и  
технологии  
От «19» 08 2025г  
Протокол 1

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора по  
УВР Елисеева Ю.В.  
«19» 08 2025г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школа №34»  
Кистанова И.Г.  
Приказ № 36/2450  
От «19» 08 2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3274256)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8-9 классов

Самара 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственно-ми образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **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 ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
  - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, сил 1,1 и гибкости);
  - 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 инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 – 9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных за-

нятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с

образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений и изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих

занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин);

индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14—16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования; приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

## **2. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий

час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Программа для 8 класса рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

### **3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- \* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- \* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- \* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- \* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- \* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- \* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, 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 нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, «формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам»;

- (формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;



- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*К области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- \* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой

и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть 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; владеть 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.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 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 её до собеседника.

### *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### *В области познавательной культуры:*

- \* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- \* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- \* 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;

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

- \* 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 с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- \* 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;

- \* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- \* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

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

- \* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*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;

- \* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- \* 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, ведя дневник самонаблюдения.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**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 движений 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 культурой 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.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

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.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения

конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и кроссовой подготовке.

## **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 (подвижных перемен).

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 (технических ошибок).

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 адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Кроссовая подготовка:*

Овладение техникой бега на выносливость, кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты и круговая тренировка.

*Лёгкая атлетика.*

**Беговые упражнения.**

**Спринтерский бег:** Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м, обучение бегу на результат 60 м. **Длительный бег:** бег в равномерном темпе до 15 минут, бег на 1200 м. Правила поведения при пожаре.

**Выносливость:** кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. **Развитие скоростных способностей:** эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. **На развитие координационных способностей:** челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

**Прыжковые упражнения.**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега и с 11 – 13 шагов разбега.

**Метание малого мяча.**

в горизонтальную цель (1Х1) с расстояния 8-10 м.

**Метание на дальность:** метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, с 4-5 шагов заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопком ладонями после приседания. Развитие выносливости., силы, быстроты, координации движений.

### **Спортивные игры:**

#### **Баскетбол.**

**Стоки игрока.** Перемещение в стойке приставными шагами боком., лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге)

**Ведение мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков:** броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.6 м

**Техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Волейбол.**

**Стойки игрока.** Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

#### **Техника приёма и передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по правилам волейбола.

#### **Освоение техники нижней прямой подачи.**

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

#### **Освоение техники нападающего удара.**

Дальнейшее обучение технике нападающего удара.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений ( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты ( зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 - классе** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний;
- степень владения двигательными умениями и навыками;
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность;
- выполнение учебных нормативов;
- оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

#### **Учитель должен:**

- обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры;
- опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.
- должен учитывать интересы и склонности детей.



## Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8-х классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Гимнастика	12
1.4	Спортивные игры (Волейбол)	21
1.5	Спортивные игры (Баскетбол)	9
1.6	Кроссовая подготовка	6
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>34</b>
2.1	Кроссовая подготовка	34

### Сетка часов

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Лёгкая атлетика	8			12	<b>20</b>
3	Кроссовая подготовка	9	7	16	8	<b>40</b>
4	Спортивные игры (баскетбол)			9		<b>9</b>
5	Гимнастика		12			<b>12</b>
6	Спортивные игры (волейбол)	10	2	5	4	<b>21</b>
<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>

**5.Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
		по плану	по факту	
1	1			<b>І Четверть-27ч.</b>
				<b>Легкая атлетика - 8ч.</b>
				<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Низкий старт.</b>
2	2			Низкий старт до 30м, от 50 до 60м. Правила самоконтроля и гигиены.
3	1			<b>Кроссовая подготовка – 9ч.</b>
				<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Чередование бега с ходьбой до 20 мин.</b>
4	3			<b>Тестирование бега 60м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.</b>
5	4			<b>Тестирование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Футбол</b>
6	2			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт.игры.
7	5			Челночный бег 3 x 10м. Метание теннисного мяча на дальность.
8	6			<b>Тестирование челночного бега 3x10м. Метание теннисного мяча на дальность.</b>
9	3			<b>Тестирование бега на 800м (м), и 500м (д). Спорт.игры.</b>
10	7			<b>Тестирование метания теннисного мяча на дальность.Спорт.игры.</b>
11	8			<b>Тестирование полосы препятствий.</b>
12	4			ОРУ в парах. Бег 1500м без учета времени.
13	1			<b>Спортивные игры (волейбол) – 10ч.</b>
				<i>Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов и стоек.</i>
14	2			Передача мяча в парах и в колоннах.
15	5			Чередование бега с ходьбой до 25 мин.
16	3			Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
17	4			<b>Тестирование передачи мяча в парах. Учебная игра.</b>
18	6			Специально-беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой д 30 мин.
19	5			Нижняя прямая подача. Приём подачи.
20	6			Игра по упрощенным правилам волейбола.
21	7			Упражнения с партнерами. Бег в равномерном темпе до 25 мин.
22	7			<b>Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы. Учебная игра.</b>

23	<u>8</u>			Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
24	<b>8</b>			Упражнения на координацию. Бег в равномерном темпе до 20 мин.
25	<u>9</u>			Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.
26	<u>10</u>			Правила и организация избранной игры. Учебная игра.
27	<b>9</b>			<b>Тестирование бега на выносливость 1000м (м, д).</b>
28	<u>1</u>			<b>II Четверть-21ч.</b>
				<b>Гимнастика - 12ч.</b>
				<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> Команда «Прямо!», повороты в движении, направо и налево. Причины возникновения травм и повреждения при занятиях ф. к. и с.
29	<u>2</u>			Строевые упражнения. Страховка и самостраховка на снарядах. Подвижная игра «Перестрелка».
30	<b>1</b>			<b>Кроссовая подготовка - 7ч.</b>
				Упражнения на гибкость. Чередование бега с ходьбой до 25 мин.
31	<u>3</u>			<b>Строевые упражнения – на технику исполнения.</b> Кувырок вперед и назад.
32	<u>4</u>			<b>Кувырок вперед и назад - на технику исполнения. Подвижная игра «Перестрелка».</b>
33	<b>2</b>			Упражнения для развития ног. Переменный бег до 25 мин.
34	<u>5</u>			<b>Выполнение акробатических упражнений – на технику исполнения.</b>
35	<u>6</u>			<b>Тестирование виса на время.</b> Характеристика типовых травм, приемы и правила оказания первой помощи при травмах.
36	<b>3</b>			Эстафеты с набивными мячами. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижная игра «Перестрелка».
37	<u>7</u>			<b>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</b> Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев.
38	<u>8</u>			<b>Тестирование подтягивания и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.</b> Подвижная игра.
39	<b>4</b>			Упражнения в парах на сопротивление. Бег в равномерном темпе до 20 мин.
40	<u>9</u>			Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.
41	<u>10</u>			<b>Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.</b> Подвижная игра.
42	<b>5</b>			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Подвижная игра.
43	<u>11</u>			Висы и упоры. Опорный прыжок. Подвижная игра.
44	<u>12</u>			<b>Опорный прыжок – на технику исполнения.</b> Подвижная игра.
45	<b>6</b>			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижная игра.
46	<u>1</u>			<b>Спортивные игры (волейбол) – 2ч.</b>
				Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.
47	<u>2</u>			Подвижные игры и игровые задания. Учебная игра.
48	<b>7</b>			<b>Тестирование бега на выносливость 1000м (м,д).</b>

49	1			<b>III Четверть-30ч.</b>
				<b>Кроссовая подготовка - 16 ч.</b>
				Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки в зимнее время. Ознакомление с местом беговой подготовки.
50	2			Переменный бег до 20 мин. Футбол.
51	<u>1</u>			<b>Спортивные игры (Волейбол) - 5ч.</b>
				Прием мяча снизу на месте и после перемещения. Учебная игра.
52	3			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
53	4			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
54	<u>2</u>			Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Учебная игра.
55	5			Бег в равномерном темпе до 25 мин. Спорт. игры.
56	6			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
57	<u>3</u>			Передача мяча над собой и во встречных колоннах. Учебная игра.
58	7			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
59	8			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
60	<u>4</u>			Обучение технике нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
61	9			Переменный бег до 25 мин. Спорт. игры.
62	10			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
63	<u>5</u>			Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.
64	11			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
65	12			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
66	<u>1</u>			<b>Спортивные игры (баскетбол) – 9ч.</b>
				Повторить технику безопасности на уроках баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок. Поворотов и стоек.
67	<u>2</u>			<b>Тестирование броска набивного мяча сидя из-за головы.</b> Ловля и передача мяча. Учебная игра.
68	13			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
69	<u>3</u>			Техника ведения мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижная игра.
70	<u>4</u>			<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> Закрепление техники бросков мяча.
71	14			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
72	<u>5</u>			<b>Техника ведения мяча с изменением направления – на технику исполнения.</b>
73	<u>6</u>			<b>Тестирование броска баскетбольного мяча в кольцо.</b> Учебная игра.
74	15			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
75	<u>7</u>			Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват. Учебная игра.

76	<u>8</u>			Закрепление техники перемещения и ведения мяча. Учебная игра.
77	<b>16</b>			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
78	<u>2</u>			Закрепление тактики игры. Учебная игра.
79	1			<b>IV Четверть-24ч.</b>
				<b>Лёгкая атлетика - 12 ч.</b>
				<b>Техника безопасности на уроках л/а.</b> Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра.
80	2			Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра.
81	<b>1</b>			<b>Кроссовая подготовка-8ч.</b>
				Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Подвижная игра «Перестрелка».
82	3			<b>Тестирование подтягивания и подъём туловища из положения лежа за 1 мин.</b> Прыжок в высоту. Подвижная игра
83	4			<b>Тестирование прыжка в высоту.</b> Подвижная игра.
84	<b>2</b>			Переменный бег до 20 мин. Игра «Боулинг»
85	<u>1</u>			<b>Спортивные игры (волейбол) - 4ч.</b>
				Нижняя и верхняя подача. Учебная игра.
86	<u>2</u>			Правила судейства в волейболе. Дальнейшее обучение тактике игры.
87	<b>3</b>			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижная игра.
88	<u>3</u>			<b>Тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.</b> Учебная игра.
89	<u>4</u>			<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> Учебная игра.
90	<b>4</b>			Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Спорт. игры.
91	5			Низкий старт. Бег 60м. Игра «Метко в цель».
92	6			<b>Тестирование бега на 60 м с высокого старта.</b> Прыжок в длину с разбега.
93	<b>5</b>			Переменный бег до 20 мин. Спорт. игры.
94	7			<b>Тестирование прыжка в длину с разбега.</b> Спорт. игры.
95	8			<b>Тестирование челночного бега 3x10м.</b> Метание теннисного мяча на дальность.
96	<b>6</b>			Бег в равномерном темпе до 20 мин. Спорт. игры.
97	9			<b>Тестирование метания теннисного мяча на дальность.</b> Спорт. игры.
98	10			<b>Тестирование полосы препятствий.</b> Спорт. игры.
99	<b>7</b>			<b>Тестирование бега на 800(м), 500м (д).</b> Спорт. игры.
100	11			Бег с передачей эстафетной палочки. Спорт. игры.
101	12			Круговая тренировка. Спорт. игры.
102	<b>8</b>			Переменный бег до 20 мин. Итоги года. Задание на лето.



## 6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весом - ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлял графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, и первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса)

№ п/	Наименование объектов и средств материально-технического	Необходимое количество	Примечание
		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
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b>  <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
	Экранно-звуковые пособия		
1.8	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	Технические средства обучения		
2.1	Мультимедийный компьютер	Д	Техническое требование: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт дисков, аудио и видео входы(выходы), возможность выхода в
2.2	Сканер	Д	
2.3	Принтер лазерный	Д	
2.4	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	Учебно -практическое и учебно - лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	г	
3.2	Козёл гимнастический	г	
3.3	Перекладина гимнастическая	г	
3.4	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	



3.5	Мост гимнастический подкидной	г	
3.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
3.7	Гантели наборные	г	
3.8	Маты гимнастические	г	
3.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
3.10	Мяч малый (теннисный)	к	
3.11	Скакалка гимнастическая	к	
3.12	Обруч гимнастический	к	
3.13	Сетка для переноса малых мячей	д	
4	<i>Лёгкая атлетика</i>		
4.1	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.2	Стойка для прыжков в высоту	д	
4.3	Флажки разметочные на опоре	г	
4.4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
4.5	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	д	
4.6	Номера нагрудные	г	
5	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
5.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.3	Мячи баскетбольные для мини-игры	г	
5.4	Сетка для переноса и хранения мячей	д	
5.5	Жилетки игровые	г	
5.6	Сетка волейбольная	д	
5.7	Мячи волейбольные	г	
5.8	Табло перекидное	д	
5.9	Мячи футбольные	д	
5.10	Номера нагрудные	г	
6	<i>Средства первой помощи</i>		
6.1	Аптечка медицинская	д	
7	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		

7.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек,
7.2	Спортивный зал гимнастический (малый)		
7.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
7.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
7.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>8</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
8.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
8.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
8.4	Площадка игровая волейбольная	Д	
8.5	Гимнастический городок	Д	
8.6	Полоса препятствий	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

*Выпускник научится:*

\* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

\* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими

упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- \* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- \* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- \* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- \* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- \* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- \* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- \* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- \* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- \* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- \* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- \* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной

деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и использованию приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты.** Учащиеся научатся:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

*В области нравственной культуры:*

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

*В области трудовой культуры:*

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

*В области эстетической культуры:*

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

*В области коммуникативной культуры:*

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности

*В области физической культуры:*

- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметные результаты.** Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- раскрывать понятие здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

*В области трудовой культуры:*

- преодолевать трудности.

*В области эстетической культуры:*

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

*В области коммуникативной культуры:*

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

*В области физической культуры:*

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Личностные результаты.** Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

*В области нравственной культуры:*

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- поддерживать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

*В области коммуникативной культуры:*

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9-х классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2009).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок,

осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно

осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**



№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
1	<b>Базовая часть</b>	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	20
2.1	Беговая подготовка	20
	Итого	102

## 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

### 1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### 2. Демонстрировать.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды

физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема раздела/ тема урока
	по плану	по факту	
1			<b>I Четверть-27ч.</b>

			Т/б на уроках ф/к. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 5 мин.
2			Передача эстафетной палочки сверху. Равномерный бег до 6 мин.
3			Упр-я на гибкость. Чередование бега с ходьбой - 25 мин.
4			Низкий старт с преследованием. Прыжок в длину с разбега (сов.)
5			Бег на 60м (з). Прыжок в длину с разбега. Передача эстафетной палочки (с).
6			Упр-я для рук и плечевого пояса. Равномерный бег -25мин. Упр-я для дыхания.
7			Прыжок в длину с разбега и метание мяча (с). Передача эстафетной палочки (з).
8			Упражнения в парах. Метание мяча (з).
9			Упр-я с набивными мячами. Высокий старт. Равномерный бег - 25мин.
10			Прыжок в длину с разбега (з). Бег с ускорением до 80м.
11			ОРУ в парах. Бег 2000м (ю)., 1500м (д). зачет.
12			Спец. беговые упр-я. Переменный бег до 20мин . В/б двустр. игра.
13			В/б. Прием мяча снизу, передача. Эстафеты с набивными мячами.
14			Нижняя прямая подача(с). Учебная игра.
15			Эстафеты с в/б мячами. Равномерный бег-20 мин.
16			Передача и прием в тройках со сменой мест. Учебная игра.
17			Прием снизу после подачи. Игра «Мяч в воздухе».
18			Упр-я для ног. Многоскоки. Равномерный бег-25 мин.
19			ОРУ со скакалками. Прием снизу после подачи. Учебная игра.
20			Учебная игра с оценкой за техники пройденного материала.
21			Спец. беговые упр-я. Чередование бега с ходьбой-30 мин.
22			Подтягивание (м). Пресс (д). Учебная игра в в/б.
23			Учебная игра на три передачи с подачи мяча снизу. Двустр. игра.
24			Упр-я для туловища. Переменный бег - 25мин.
25			Учебно – тренировочная игра волейбол с сов-м пройденного материала.
26			Подтягивание (м). Пресс (д). Учебная игра волейбол.
27			Упр-я в парах для туловища. Равномерный бег-26 мин.
28			<b>II четверть 21ч.</b>
			Т/б на уроках гим-ки. Страховка и самостраховка. ОРУ на сопротивление. Акробатика.
29			Мост из положения стя (д). Длинный кувырок с 3-х шагов (ю)
30			Упр-я у гим. стенки на гибкость. Чередование бега с ходьбой-30 мин.
31			Строевые упр-я. Лазанье по канату(м). Сед углом (д). Акробатическое соединение (с).

32			ОРУ с гимн. скакалкой. Акробатическое соединение (с) Лазание по канату.
33			Развитие мышц ног. Приседания, прыжки. Равномерный бег-28мин.
34			Акробатические соединения (с). Длинный кувырок (м). Мост(д).- зачет.
35			ОРУ с гимн-ой палочкой. Акробатическое соединение(з). Подтягивание (м). Пресс (д).
36			Упр-я в парах на сопротивление. Переменный бег-28мин.
37			Строевые упражнения. Лазание по канату на скорость. Эстафеты с набивными мячами.
38			Строевые упр-я. Перекладина (м), акробатика (д). Полоса гимн. препятствий.
39			Эстафеты с набивными мячами. Равномерный бег -27мин.
40			Силовые упр-я с предметами. Мост (д) (з),подтягивание (м)-сов.
41			Строевые упр-я. ОРУ на гимн. снарядах. Опорный прыжок согнув ноги (с).
42			ОРУ с набивными мячами. Чередование бега с ходьбой - 30мин.
43			Строевые упр-я. Перекладина (ю). Опорный прыжок (д).
44			Гимн. полоса препятствий(с). Перекладина (ю). Брусья (д).
45			Эстафеты на координацию. Переменный бег-28 мин.
46			Строевые упр-я. Подтягивание (з), пресс (д)- зачет. Опорный прыжок (з).
47			Гимн. полоса препятствий (з). Игра школьный боулинг.
48			Упр-я в парах, Переноска партнера. Равномерный бег-30 мин
49			<b>III четверть 30ч.</b>
			Т/б при занятиях на площадке в зимнее время. Ознакомление с местом беговой подготовки.
50			ОРУ на месте. Равномерный бег - 25мин. Игра «Царь горы»
51			В/б. Нижняя прямая подача. Прием сверху. Учебная игра.
52			Зимняя полоса препятствий. Чередование бега с ходьбой-26.
53			Спец. беговые упр-я. Игра" Лапта". Переменный бег-24мин.
54			Стойки и передвижения игрока в волейболе. Подачи. Учебная игра в/б.
55			ОРУ в парах. Метание снежков на дальность. Равномерный бег - 25мин.
56			Преодоление горизонтальных препятствий. Чередование бега с ходьбой-26мин.
57			В/б. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
58			Зимняя полоса препятствий. Переменный бег-23мин.
59			ОРУ в движении. Метание снежков в цель. Равномерный бег - 24мин..
60			В/б. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра

61			Эстафеты с переноской партнера. Чередование бега с ходьбой – 26 мин.
62			Зимняя полоса препятствий. Равномерный бег-25мин.
63			В/б. Прием снизу. Игра в нападение через 3-ю зону.
64			ОРУ в парах. Игра "Охота на кабана". Равномерный бег-24мин.
65			Эстафеты развивающие координацию. Чередование бега с ходьбой-22мин.
66			В/б. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
67			Силовые упр-я на нестандартных спортивных оборудованьях. Переменный бег-23мин.
68			Упр-я в парах. Переноска партнера. Игра "Тройка". Равномерный бег-23мин.
69			В/б. Передача сверху двумя в прыжке через сетку в тройках. Учебная игра.
70			Игры и эстафеты с метанием снежков. Переменный бег-21 мин.
71			Бег на время (м) -2 км. (д)-1,5км.
72			В/б. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
73			В/б. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра
74			В/б. ОРУ в движении. Эстафеты с в/б мячами с применением пройденной техники .
75			Упр-я в парах на сопротивление. Равномерный бег-25мин.
76			ОРУ со скакалкой. Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар. Учебная игра.
77			Силовые упр-я с тяжестями. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Игра.
78			Эстафеты с переноской партнера. Переменный бег-25 мин.
79			<b>IV четверть 24ч</b>
			Строевые упр-я.ОРУ с гимн. палочками. Прыжки в высоту способом «перешагиванием» (с).
80			Упр-я для ног.Многоскоки. Прыжок в высоту (с). Игра «Кузнечики»
81			Эстафеты развивающие координацию. Чередование бега с ходьбой.-24мин.
82			Упр-я со скакалками. Прыжок в высоту. Силовая подготовка.
83			Упр-я в парах с переноской партнера. Прыжки в высоту (з).
84			Упражнения для спины и брюшного пресса. Чередование бега с ходьбой – 26 мин.
85			ОРУ в движении.В/б Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
86			В/б Эстафеты с применением волейбольной техники.Учебная игра.
87			Силовая подготовка. Игра «Кто сильнее». Равномерный бег – 25мин.

88			ОРУ в движении. Техника стартов (с). Эстафеты развивающие быстроту.
89			Упр-я для ног. Многоскоки. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра саперы.
90			Упр-я для рук и туловища. Переменный бег 24 мин.
91			ОРУ в движении. Бег 60м (с). Прыжок в длину с разбега (с).
92			ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега (с). Метание мяча (с). Игра пушкари.
93			Силовая подготовка на нестандартном спортивном оборудовании. Равномерный бег – 24 мин.
94			Упр-я в парах на гибкость. Прыжок в длину и метание мяча (с). Футбол.
95			Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину (з).
96			Прыжковые упражнения. Многоскоки. Чередование бега с ходьбой 25 мин.
97			Упр-я для ног. Метание мяча с разбега (з). Эстафеты на координацию.
98			ОРУ со скакалками. Бег 60 м. Игра кузнечики.
99			Игры и эстафеты с переноской партнера. Переменный бег – 22 мин.
100			ОРУ с тяжестями. Челночный бег 3х10м. Игра поединок.
101			Силовая подготовка. Подтягивание (ю)(з), пресс (д)(з). Футбол.
102			Бег на время-2000м. Задания на летние каникулы.