

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» в 7-9 классах составлена на основе требований обязательного минимума содержания основного общего образования и программы общеобразовательных учреждений Физическая культура 5-11 классы М., Просвещение, 2007г.

**Целью образовательной области «Физическая культура»** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостного развития физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Образовательная область «Физическая культура»** имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит **физкультурная деятельность**. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитания положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

*Рабочая программа по физической культуре в 7 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)*

### Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса.

**Учащиеся должны знать / понимать:** основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР); достижения отечественных спортсменов; краткая характеристика избранного вида спорта; сведения об Олимпиаде; технику движений и её основные понятия; двигательный навык и двигательное умение; особенности освоения двигательных действий; основные правила освоения движений; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности; правила организации мест проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом; тактико-технические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой

линии игроком команды и соперником (баскетбол); тактические действия игроков передней линии в нападении (волейбол).

**Уметь выполнять:** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложению; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

**в циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину «согнув ноги»; выполнять 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание". Преодолевать различные препятствия и двигаться по различным видам грунта;

**в метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч 7-9 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели 8-10 метров;

**в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове, мост из положения стоя с помощью;

**в спортивных играх:** играть в одну – две изученные спортивные игры (по упрощенным правилам);

**физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню (оценка 4) показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 12-13 лет (7класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0	5.0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7

3	Прыжок в длину с места (см)	12 13	145 150	165-180 170-190	200 205	135 140	155-175 160-180	190 200
4	6 минутный бег (м)	12 13	950 1000	1100-1200 1150-1250	1350 1400	750 800	900-1050 950-1100	1150 1200
5	Наклон вперед из положения, сидя, (см)	12 13	2 2	6-8 5-7	10 9	5 6	9-11 10-12	16 18
6	Подтягивание: кол-во раз	12 13	1 1	4-6 5-6	7 8	4 5	11-15 12-15	20 19

### Контрольные упражнения.

№ п/п	Виды упражнений	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание: - на высокой перекладине (мальчики); - низкой (девочки).	19	15	11	8	6	5
2	Приседание на одной ноге.	29	25	20	35	30	26
3	Поднимание туловища.	30	25	18	34	29	24
4	Сгибания рук в упоре лёжа.	12	10	8	18	15	12
5	Бег 30 метров.	5.0	5.5	6.1	4.9	5.4	5.7
6	Передача и ловля мяча в стену за 10 секунд с 2 метров	8	7	5	9	8	6
7	Бег 60 метров.	9.8	10.5	11.1	9.4	10.2	10.8
8	Прыжок в длину с места.	185	154	123	200	160	134
9	Прыжок в длину с разбега.	350	300	240	380	330	280
10	Метание теннисного мяча.	26	21	15	39	30	21
11	Бег 1500 метров	7.30	8.00	8.30	7.00	7.25	7.50
12	Челночный бег 3x10 метров.	8.8	9.4	10.0	8.3	8.8	9.3
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.	65	54	45	60	49	40
14	Бег 300 метров.	1.00	1.07	1.16	0.56	1.04	1.12
15	Бег 1000 метров.	5.00	6.00	7.00	4.20	5.20	6.16
16	Прыжок в высоту.	115	105	90	125	110	100
17	Наклон вперед из положения, сидя.	18	11	6	9	6	2
18	6 минутный бег (м).	1200	1000	800	1400	1200	1000
19	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	120	112	104	105	100	94
20	Поднимание туловища за 30 секунд.	20	15	9	24	17	11

## Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Баскетбол	16
3.	Волейбол	21
4.	Гимнастика	20
5.	Лыжная подготовка	21
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

### Содержание учебного курса Знания о физической культуре.

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), достижения отечественных спортсменов, характеристика избранного вида спорта (известные спортсмены), сведения об Олимпиаде-80.

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и её показатели, двигательный навык и двигательное умение, правила освоения движений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности; правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физкультуры, требование безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды; подбор упражнений при освоении двигательных действий, план самостоятельных занятий.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения, измерение ЧСС, дневник самонаблюдения.

#### Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития физических качеств, осанки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, утренней зарядки, для регулирования массы тела и коррекции фигуры.

#### *Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

**Элементы гимнастики:** передвижение в колонне, выполнение команд: короче и шире шаг, полшага, полный шаг, полповорота на месте. Акробатика (м): упор лёжа-упор присев-кувырок назад-стойка на лопатках-развести, свести ноги-группировка-перекат назад-упор присев-кувырок вперёд-встать; (д): кувырок вперёд – встать – «мост» из положения стоя - поворот в упор на колено-упор присев-кувырок назад-встать.

Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ, танцевальные движения. Брусья: девочки-махом одной, толчком другой подъём переворотом на нижней-соскок с поворотом на 90 с опорой; мальчики-наскок в упор-продвижение прыжками-соскок махом назад с опорой о жердь. Прикладные упражнения: передвижения в висах и упорах. Упражнения ОФП.

**Элементы лёгкой атлетики.** Прыжки в длину и в высоту с разбега, эстафетный и кроссовый бег, метание снарядов (мяч, граната), упражнения ОФП.

**Элементы спортивных игр.** Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; технико-тактические действия при вбрасывании мяча судьёй, с лицевой линии игроком

команды и соперником; игра по правилам в мини-баскетбол. Упражнения ОФП. Прямая верхняя подача через сетку, передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия в нападении. Игра по правилам в мини-волейбол. Упражнения ФП.

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009.
5. Найминов Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону «Феникс»2001г.
6. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. М., Советский спорт, 1988г.
7. Фурманов Г.А. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 1989г
8. Бергер Г.И. и Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. М., Владос. 2002г.
9. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск «Полымя». 1988г.
10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. Москва. «Физкультура и спорт». 1983г.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	тема	дата
1	Вводный инструктаж по ОТ, История развития спорта в Тульской области.	
<b>Легкая атлетика (12 уроков)</b>		
2	ИОТ – 9. Техника бега на короткие и средние дистанции. Повторение техники метания мяча на дальность с разбега.	
3	Спринтерский бег до 60 м. Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега.	
4	Строевые упражнения. К/У «Бег 60м». Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	
5	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег.	
6	К/У «Метание мяча». Бег в равномерном темпе до 20 минут.	
7	Техника прыжков в длину. Круговая тренировка: броски набивного мяча, прыжки, многоскоки, метание в цель.	
8	Строевые упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Подвижные игры.	
9	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	
10	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Легкоатлетические эстафеты.	
11	Развитие физических качеств – выносливость. 6-тиминутный бег в среднем темпе.	
12	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. К/У «Подтягивание». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	
13	Тульские легкоатлеты – призеры мировых первенств. Понятие о двигательных качествах. Строевые упражнения.	
<b>Баскетбол (8 уроков)</b>		

14	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 6 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты.	
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
16	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	
18	Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	
20	К/У «Комбинации из освоенных элементов». Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.	
21	Знаменитые баскетболисты нашего города. Детская команда «Ван-Баскет». Комбинации из освоенных элементов.	
<b>Гимнастика (10 уроков)</b>		
22	ИОТ – 9.1. Строевые упражнения в парах. Повторение техники прыжков через «козла» ноги врозь.	
23	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжков через «козла». Лазанье по канату.	
24	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Прыжки через «козла»». Закрепление техники лазанья по канату.	
25	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Акробатическая связка. Совершенствование техники лазанья по канату.	
26	Общеразвивающие упражнения в движении. Закрепление техники выполнения акробатической связки. К/У «Лазанье по канату».	
27	Развитие физических качеств – координация. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
28	Развитие физических качеств – силовые. Упражнения в висах и упорах. Закрепление техники выполнения акробатической связки.	
29	Развитие физических качеств – гибкость. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Лучшие гимнасты города Тулы.	
30	Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.	
<b>Волейбол (11 уроков)</b>		
31	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 6 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты.	
32	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача.	
33	Передача мяча над собой и через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	
34	Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи.	

35	К/У «Передачи мяча». Игровые задания на укороченных площадках. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	
36	Развитие физических качеств – выносливость. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра длительностью до 20 минут.	
37	К/У «Нижняя прямая подача». Игровые упражнения 3:1; 3:2; 3:3.	
38	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом.	
39	Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Подвижные игры с мячом.	
40	Строевые упражнения. общеразвивающие упражнения в парах. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	
41	Спортивные школы города Тулы. Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом.	
<b>Лыжная подготовка (21 урок)</b>		
42	ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 6 класс.	
43	Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход. Игра «Салки. Давай руку!»	
44	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра «Пустое место».	
45	Передвижение на лыжах: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	
46	Передвижение на лыжах: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	
47	К/У «Прохождение дистанции изученными ходами 3 км». Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	
48	Русские народные игры – «Пятнашки».	
49	Передвижение на лыжах: подъем «елочкой», торможение «плугом». Игра «По местам».	
50	Передвижение на лыжах: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности.	
51	Передвижение на лыжах: подъем в гру скользким шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
52	Повороты на месте махом. Эстафеты.	
53	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. К/У «Прохождение дистанции 3 км».	
54	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	
55	Земляки – гордость Тулы и страны. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	

56	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник».	
57	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Подъемы и спуски.	
58	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд».	
59	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	
60	Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Игра «Гонка с палками и без палок».	
61	Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах без палок.	
62	Русские народные игры .	
<b>Баскетбол (8 уроков)</b>		
63	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	
64	Строевые упражнения. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	
65	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника защиты – перехват мяча. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	
66	Броски мяча в корзину. Закрепление техники защиты – перехват мяча.	
67	Совершенствование бросков мяча в корзину. К/У «Ведение мяча».	
68	Броски мяча в корзину с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правилам мини-баскетбола.	
69	К/У «Броски мяча в корзину». Закрепление пройденных комбинаций в игровой ситуации.	
70	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола.	
<b>Гимнастика (10 уроков)</b>		
71	ИОТ – 9.1. Повторение техники выполнения акробатической связки.	
72	Развитие физических качеств – гибкость. К/У «Акробатическая связка».	
73	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение техники лазанья по канату.	
74	Развитие физических качеств – силовые. Упражнения в висах и упорах. К/У «Лазанье по канату».	
75	Строевые упражнения. Повторение техники прыжков через «козла». Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	
76	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У «Прыжки через «козла».	
77	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и коленных суставов. Упражнения на гимнастической стенке.	
78	Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Упражнения с гантелями. К/У «Подтягивание».	
79	Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	
80	Развитие велоспорта в Туле. Упражнения на гимнастической стенке.	
<b>Волейбол (10 уроков)</b>		
81	ИОТ – 9.3. Общеразвивающие упражнения. Повторение пройденных элементов. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на	



	выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.	
82	Передачи мяча в парах, тройках, над собой и через сетку. Нижняя прямая подача.	
83	Повторение техники перемещения. Метание мяча в цель различными мячами.	
84	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. К/У «Передачи мяча».	
85	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения по закреплению техники перемещений и владения мячом.	
86	Развитие физических качеств – координация. Упражнения с мячом в сочетании с прыжками, с бегом, с акробатическими упражнениями.	
87	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	
88	Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.	
89	Общеразвивающие упражнения с гантелями. К/У «Нижняя прямая подача».	
90	Подведение итогов по разделу «Волейбол». Двухсторонняя игра. Волейбольная команда «Тулица».	
<b>Легкая атлетика (10 уроков)</b>		
91	ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	
92	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Бег 60 м». Самоконтроля за уровнем физической подготовленности.	
93	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
94	Техника прыжков в длину. Круговая тренировка: прыжки, многоскоки, метание в цель, броски набивного мяча.	
95	Строевые упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Подвижные игры.	
96	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	
97	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега.	
98	Закрепление техники эстафетного бега. Бег с изменением направления, скорости.	
99	Развитие физических качеств – выносливость. 6-тиминутный бег в среднем темпе. Подвижные игры.	
100	Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность». Легкоатлетические эстафеты».	
101	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	
102	Подвести итоги учебного года по уровню физической подготовленности. Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах. Туристические тропы в Тульской области.	

*Рабочая программа по физической культуре в 8 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)*

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащиеся должны знать / понимать:** правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; основные этапы развития физической культуры в России; упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств; правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля; правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения; значение адаптивной физической культуры; основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления; понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений содержание нового комплекса УГГ; значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки; приемы закаливания во все времена года; правила одной из спортивных игр.

**Уметь:** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:** проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **Демонстрировать:**

##### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега на дальность полёта; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 13–14 лет (8класс)**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2	5.0
		14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
3	Прыжок в длину с места (см)	13	150	170-190	205	140	160–180	200
		14	160	180–195	210	145	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1050	1200
		14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
5	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Подтягивание, кол-во раз	13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17

### Контрольные упражнения

№ п/п	Виды упражнений	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание: - на высокой перекладине (мальчики); - низкой (девочки).	17	14	7	9	7	4
2	Приседание на одной ноге.	34	29	25	40	35	30
3	Поднимание туловища.	35	30	25	41	34	29
4	Сгибания рук с упоре лёжа.	14	12	10	21	18	15
5	Бег 30 метров.	4.9	5.0	5.5	4.8	4.9	5.4
6	Передача и ловля мяча в стену за 10 секунд с 2 метров	9	8	6	11	9	7
7	Бег 60 метров.	9.4	9.8	10.5	8.8	9.4	10.2
8	Прыжок в длину с места.	180	155	130	205	185	155
9	Прыжок в длину с разбега.	380	350	300	410	380	330
10	Метание теннисного мяча.	30	26	21	43	39	30
11	Бег 2000 метров	11.00	11.30	12.30	10.00	10.30	11.30
12	Челночный бег 3x10 метров.	8.6	9.2	9.9	8.0	8.5	9.0
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.	70	55	45	65	50	40
14	Бег 400 метров.	1.32	1.38	1.52	1.20	1.26	1.38

15	Бег 1000 метров.	4.50	5.50	6.50	4.10	5.10	6.10
16	Прыжок в высоту.	105	100	95	115	110	105
17	Наклон вперед из положения, сидя.	20	13	7	11	8	3
18	6 минутный бег (м).	1250	1100	850	1450	1250	1050
19	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	125	120	105	110	105	95
20	Поднимание туловища за 30 секунд.	20	15	9	25	18	12

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Баскетбол	19
3.	Волейбол	20
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18
5.	Лыжная подготовка	21
<b>ИТОГО:</b>		<b>102 ч</b>

### Содержание учебного курса

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физкультуры в обществе, их цели и формы организации.

Базовые понятие физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физкультура. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию. Восстановительные процедуры: дыхательная гимнастика, массаж.

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

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Техника безопасности и гигиена при подготовке мест занятий, выборе одежды и инвентаря. План занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных физических показаний. Проведение восстановительных процедур.

Оценка эффективности занятий физической культуры. Дневник самонаблюдения: регистрация по четвертям динамики развития. Обновление комплексов утренней зарядки, упражнений по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы для формирования правильной осанки, дыхательной гимнастики, регулирования массы тела и коррекции телосложения, адаптивной физкультуры.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Элементы гимнастики:** строевые команды - «Прямо!», повороты в движении налево и направо. Висы и упоры – мальчики: (перекладина низкая) вис на подколенках - стойка на руках – опускание в упор присев; (брусья) подъём махом назад – сед ноги врозь; подъём зависом вне; девочки: (брусья) упор на нижней – опускание в вис присев на нижней - махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижней с опорой о верхнюю – вис лёжа на нижней – сед боком на нижней – соскок. Акробатика: юноши – кувырок назад в упор стоя ноги врозь – кувырок вперёд и назад – длинный кувырок – стойка на голове и руках; девушки: «мост» из положения стоя – поворот в упор стоя на одном колене -

кувырок вперёд и назад.

**Лёгкая атлетика:** беговые упражнения – спринтерский бег (низкий старт – бег 30 м, бег с ускорением до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег 60,100 м на результат), длительный бег (15-20 минут, бег 2000 -3000 м); прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов, в высоту с 7-9 шагов разбега; метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега, в цель с 12 – 16 метров.

**Волейбол:** комбинации из освоенных способов перемещений, стойки; верхняя и нижняя передачи мяча после перемещения, приём подачи, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, нижняя прямая подача. Тактика игры в нападении безизменении позиции игроков. Игра в волейбол 1x1, 2x2; с различными игровыми заданиями. Упражнения ОФП.

**Упражнения культурно-этнической направленности:** игра «Ляпта».

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009.
5. Найминов Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону «Феникс»2001г.
6. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. М., Советский спорт, 1988г.
7. Фурманов Г.А. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 1989г
8. Бергер Г.И. и Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. М., Владос. 2002г.
9. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск «Полымя». 1988г.
10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. Москва. «Физкультура и спорт». 1983г.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	дата
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. ИОТ -9. Повторение пройденного материала за 7 класс. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции в заданном коридоре.	
2	Техника бега на короткие и средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторение техники выполнения метания мяча на дальность с разбега.	
3	Спринтерский бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Закрепление техники выполнения метания мяча на дальность с разбега.	
4	Специальные беговые упражнения. К/У «Бег 60 м». Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	
5	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
6	К/У «Метание мяча». Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 20 мин	
7	Техника прыжков в длину с 13-15 шагов. Круговая тренировка: броски набивного мяча, прыжки, многоскоки, метание в цель. Спортивная игра ( <i>ляпта</i> ).	
8	К/У «Кросс 2000 м». Повторение техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов.	
9	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	
10	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Легкоатлетический эстафеты.	
11	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 18 мин. Развитие	

	выносливости. Эстафеты. Спортивная игра ( <i>ланта</i> )	
12	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. К/У «Подтягивание». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	
	<b>Баскетбол (12 часов)</b>	
13	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 7 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повторы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
14	Общеразвивающие упражнения с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Техника выполнения штрафного удара.	
16	Введение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	
17	Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча от головы на месте. Личная защита. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Повторение техники выполнения штрафного броска.	
19	К/У «Комбинации из освоенных элементов». Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.	
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4; 2х2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Штрафной бросок. Учебная игра.	
21	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2; 3:3; 4:4 ). Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. К/У «Броски в корзину двумя руками».	
23	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	
24	Применение пройденных элементов (передвижения, передачи, остановки, броски ведения мяча ) в процессе игры в баскетбол.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</b>	
25	ИОТ – 9.1. Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении. Выполнение команды «Прямо!». Повторение техники выполнения прыжков через «козла» ноги врозь.	
26	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Закрепление техники выполнения прыжков через «козла». Повторение техники выполнения лазанья по канату.	
27	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Прыжки через «козла»». Закрепление техники выполнения лазанья по канату.	
28	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Акробатическая связка: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(м); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад (д). Закрепление техники выполнения лазанья по канату.	
29	Общеразвивающие упражнения в движении. К/У «Лазанье по канату». Техника выполнения акробатической связки.	
30	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения акробатической связки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
31	Развитие силовых способностей. Упражнения в висках и упорах. Закрепление	

	техники выполнение акробатической связки.	
32	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Развитие координационных способностей. К/У «Акробатическая связка».	
33	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	
34	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами гимнастики. Спортивная игра (лапта).	
35	Строевые упражнения. Преодоления полосы препятствий. Развитие силовых способностей. К/У «Подтягивания в висе».	
36	Общеразвивающие упражнения: мальчики с гантелями; девочки с обручами. Эстафеты.	
	<b>Волейбол (12 часов)</b>	
37	ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 7 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	
38	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача, прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
39.	Передача мяча над собой и через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. игра по упрощенным правилам волейбола.	
40.	Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нападающий удар через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. игра.	
41.	К/У «Передача мяча». Игровые задания на укороченных площадках. Гигиенические основы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	
42.	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Игра длительностью до 20 минут .	
43.	К/У «Нижняя прямая подача». Игровые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	
44.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	
45.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар из зоны 3. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
46.	Общеразвивающие упражнения в парах. Нападающий удар из зон 4 и3 после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	
47.	Передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча на задней линии в зонах 1,3,5. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	
	<b>Лыжная подготовка. (21 час)</b>	
48.	ИОТ – 9.2. температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 7 класс.	
49.	Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход.	
50.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра «Гонка с выбыванием».	
51.	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Как по часам»	
52.	Повторение техники выполнения перехода от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. . Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	
53.	К/У «Прохождение дистанции ранее изученными ходами 3 км».выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	

54.	Повторение подъемов в гору скользящим шагом и спусков. Игра «Гонка с преследованием».	
55.	Закрепление техники выполнения подъемов в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах: подъем «елочкой», торможение «плугом». Игра «По местам».	
56.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами 4 км преодолевая мелкие неровности поверхности. Развитие выносливости. Игра «Гонка с преследованием».	
57.	Повторение техники выполнения подъема «елочкой», торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Как по часам»	
58.	Повторение техники выполнения поворотов на месте махом. Закрепление техники выполнения подъема «елочкой», торможение «плугом». Эстафеты.	
59.	К/У «Техника выполнения подъема в гору «елочкой», торможение «плугом». Катание с горы.	
60.	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, туловища. Подъемы и спуски. Игра «Гонки с преследованием».	
61.	Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Игра «Гонка с палками и без палок»	
62.	Повторение техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости. Игра «Быстрый лыжник»	
63.	Закрепление техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	
64.	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд».	
65.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	
66.	К/У «Коньковый ход». Прохождение дистанции 4,5 км. Развитие выносливости.	
67.	Передвижение на лыжах с палками и без палок. Игра «Гонка с преследованием».	
68.	Эстафеты на лыжах без палок. Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка»	
<b>Баскетбол (7 часов)</b>		
69.	<b>ИОТ – 9.3.</b> повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	
70.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
71.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника защиты - перехват мяча. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	
72.	Броски мяча в корзину. Закрепление техники защиты – перехват мяча.	
73.	Повторение техники выполнения бросков мяча в корзину. Передача мяча двумя руками от груди на месте. К/У «Ведение мяча». Учебная игра.	
74.	Сочетание прием передвижения и остановок. Броски мяча в корзину с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
75.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Броски мяча в корзину», закрепление пройденных комбинаций в игровой ситуации.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>		
76.	<b>ИОТ – 9.1.</b> строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом в движении. Повторение техники выполнения акробатической связки.	
77.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и коленных суставов. Развитие гибкости. К/У «Акробатическая связка».	
78.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение техники лазанья по канату.	
79.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. К/У «Лазанье по канату».	
80.	Строевые упражнения. Повторение техники прыжков через «козла». Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов.	



81.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У «Прыжки через «козла». Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.	
	<b>Волейбол (9 часов)</b>	
82.	ИОТ – 9.3. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
83.	Передачи мяча в парах, тройках, над собой и через сетку. Нижняя прямая подача.	
84.	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Метание мяча в цель различными мячами.	
85.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача, прием подачи. К/У «Передача мяча».	
86.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения по закреплению техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
87.	К/У «Нижняя прямая подача». Игровые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
88.	Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	
89.	Передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча на задней линии в зонах 1,3,5. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
90.	Применение пройденных элементов ( <i>передвижения, передачи, подачи, нападающих ударов</i> ) в процессе игры в волейбол.	
	<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>	
91.	<b>ИОТ</b> – 9. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника метания малого мяча на дальность с разбега.	
92.	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Бег 60м». Спортивная игра ( <i>ланта</i> ). Самоконтроль за уровнем физической подготовленности	
93.	Закрепление техники выполнения метание мяча на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
94.	Повторение техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов. Круговая тренировка: прыжки, многоскоки, метание в цель, броски набивного мяча. Спортивная игра ( <i>ланта</i> ).	
95.	К/У «метание мяча на дальность». Закрепление техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов. Спортивная игра ( <i>ланта</i> ).	
96.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Повторение техники выполнения бега на длинные дистанции 1500м, 2000м. Развитие выносливости. Спортивная игра ( <i>ланта</i> ).	
97.	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Спортивная игра ( <i>ланта</i> ).	
98.	Закрепление техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки бега по дистанции. Бег с изменением направления, скорости.	
99.	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе до 18 мин. Развитие выносливости эстафеты. Спортивная игра ( <i>ланта</i> ).	
100.	К/У «Кросс 2000м». Спортивная игра ( <i>ланта</i> ).	
101.	Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. К/У «Челночный бег 3*10».	
102.	Подведение итогов учебного года по уровню физической подготовленности. Двигательный режим летом. Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах.	

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

### Требования к уровню подготовки учащихся 9

#### Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль над техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

#### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### Демонстрировать:

##### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега на дальность полёта; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Подтягивание, кол-во раз	8	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

### Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет (9класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180–195	210	145	160–180	200
		15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11 12	7	12-14	20
		15	4	8-10		7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9 10	5 5	13-15	17
		15	3	7-8			12-13	16

### Контрольные упражнения

№ п/п	Виды упражнений	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание: - на высокой перекладине (мальчики);	16	14	7	10	8	5

	- низкой (девочки).						
2	Приседание на одной ноге.	35	30	26	42	37	32
3	Поднимание туловища.	36	31	26	43	36	31
4	Сгибания рук с упоре лёжа.	16	14	12	23	20	17
5	Бег 30 метров.	4.9	5.0	5.5	4.8	4.9	5.4
6	Передача и ловля мяча в стену за 10 секунд с 2 метров	10	9	7	12	10	8
7	Бег 60 метров.	9.6	10.2	10.8	8.5	9.0	9.6
8	Прыжок в длину с места.	190	180	165	220	210	195
9	Прыжок в длину с разбега.	400	370	320	430	410	350
10	Метание теннисного мяча.	32	28	23	45	41	32
11	Бег 2000 метров (ю); 800 м (д)	3.1	3.25	3.4	8.20	8.50	9.3
12	Челночный бег 3x10 метров.	8.5	9.0	9.7	7.7	8.2	8.6
13	Прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.	75	60	50	70	55	45
14	Бег 400 метров.	1.26	1.32	1.38	1.14	1.20	1.26
15	Бег 1000 метров.	4.22	4.38	5.05	3.35	3.50	4.10
16	Прыжок в высоту.	115	105	100	120	115	110
17	Наклон вперед из положения, сидя.	20	13	7	12	9	4
18	6 минутный бег (м).	1300	1150	900	1500	1300	1100
19	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	130	125	110	115	110	100
20	Поднимание туловища за 30 секунд.	21	19	16	27	24	19

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	21
2.	Баскетбол	21
3.	Волейбол	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21
5.	Лыжная подготовка	21
<b>Итого</b>		<b>102ч</b>

### Содержание учебного курса

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*

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

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в виси и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Основа обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Элементы гимнастики.***

*Акробатические упражнения и комбинации .*

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*

***Легкоатлетические упражнения.*** Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки .

Метания малого мяча и гранаты: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Спортивные игры.** Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

**Развитие физических качеств.** Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009.
5. Найминов Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону «Феникс»2001г.
6. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье. М., Советский спорт, 1988г.
7. Фурманов Г.А. Играй в мини-футбол. М., Советский спорт, 1989г
8. Бергер Г.И. и Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. М., Владос. 2002г.
9. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск «Полымя». 1988г.
10. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. Москва. «Физкультура и спорт». 1983г.

### Календарно-тематическое планирование

№	тема урока	дата
<b>Легкая атлетика (12 часов) ИОТ-№9</b>		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Повторение пройденного материала за 8класс. Низкий старт. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.	
2.	Техника низкого старта, стартового разгона, финиширования. Техника спринтерского бега:30м, 60м, 100м	
3.	Повторение техники выполнения низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Метание мяча на дальность.	
4.	Специальные беговые упражнения. К/у «Бег 60м». Техника метания мяча на дальность. Повторение техники выполнения прыжка в длину с 13-15 шагов.	
5.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег.	
6.	Повторение выполнения техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. К/У «Метание мяча на дальность».	
7.	Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег в равномерном темпе (до 20минут). Развитие выносливости.	
8.	Закрепление техники выполнения техники прыжков в длину. Круговая тренировка: броски набивного мяча, прыжки, многоскоки, метание в цель. Спортивная игра (лапта).	
9.	К/У «Кросс 2000м».повторение техники выполнения прыжков в длину.	
10.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Спортивная игра (лапта).	
11.	К/У «Прыжки в длину». Повторение техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивная игра.	
12.	Общеразвивающие упражнения в парах. Закрепление техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Спортивная игра.	
<b>Баскетбол (12часов)</b>		

13.	ИОТ-9.3 Повторение пройденного материала за 8класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.	
15.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Техника выполнения штрафного броска.	
16.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
17.	ОУ с мячами. Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Повторение техники выполнения штрафного броска.	
18.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тактические действия в защите. Броски в корзину двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	
19.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
20.	К/У «комбинации из освоенных элементов». Закрепление техники выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
21.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Штрафной бросок. Учебная игра.	
22.	ОУ с гантелями. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите. К/У «Броски в корзину двумя руками».	
24.	Применение пройденных элементов ( <i>передвижения, передачи, остановки, броски, ведениемяча</i> ) в процессе игры в баскетбол.	
<b>Волейбол (12 часов)</b>		
25.	ИОТ-9.3 Повторение пройденного материала за 8 класс. Стойка игрока перемещение, остановки, повороты. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	
26.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Повторение техники выполнения нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	
27.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача.	
28.	Передача мяча в парах. Передача мяча после перемещений. Передача мяча через сетку. Нападающий удар при встречных передачах.	
29.	ОУ с мячами. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	
30.	Закрепление техники выполнения передачи мяча над собой и в парах. Круговая тренировка. Игра длительностью до 20минут.	
31.	К/У «Передача мяча». Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
32.	ОУ в парах. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
33.	К/У «Нижняя прямая подача». Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
34.	Комбинации из передвижений игрока. Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
35.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча в группе. Игра в нападении. Учебная игра.	
36.	Применение пройденных элементов ( <i>передвижения, передачи, подачи, нападающихударов</i> ) в процессе игры в волейбол.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)</b>		

37.	ИОТ-9.1 Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Прыжок через «козла». Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	
38.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Повторение техники выполнения прыжка через «козла».	
39.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Закрепление техники выполнения прыжка через «козла». Эстафеты.	
40.	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Акробатическая связка: кувырок вперед, назад, «мост», стойка на голове.	
41.	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. К/У «прыжок через козла». Лазанье по канату.	
42.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения акробатической связки. Лазанье по канату в два приема.	
43.	Преодоление полосы препятствий. Закрепление техники выполнения акробатической связки: кувырок назад, вперед, «мост», стойка на голове.повторение техники выполнения лазанья по канату в два приема.	
44.	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. К/У «Акробатическая связка». Лазанье по канату в два приема.	
45.	Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке. Закрепление техники лазанья по канату в два приема.	
46.	ОУ с гимнастическими палками. Эстафеты с элементами гимнастики. К/У «Лазанье по канату в два приема».	
47.	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых способностей. К/У «Подтягивание в вися».	
48.	Эстафеты с гимнастическими элементами. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование физических функций организма.	
	<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	
49.	ИОТ-9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 8 класс.	
50.	Техника выполнения одновременных ходов. Попеременный двухшажный ход.	
51.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Стартовый вариант.	
52.	Закрепление техники выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные во время прохождения дистанции 3км.	
53.	Прохождение дистанции ранее изученными ходами 3км. Попеременный четырехшажный ход. Эстафета.	
54.	Закрепление техники выполнения попеременного четырехшажного хода. Техника подъемов и спусков.	
55.	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Подъемы и спуски. К/У «Попеременный четырехшажный ход».	
56.	Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд»	
57.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки».	
58.	Повороты и торможение «плугом». Повторение техники спусков и подъемов.	
59.	К/У «Подъемы и спуски». Катание с горы.	
60.	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Закрепление техники поворотов и торможения «плугом».	
61.	К/У «Прохождение дистанции 3 км ранее изученными ходами».	
62.	Эстафета «Гонка с выбыванием». Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.	
63.	Прохождение дистанции до 5 км с равномерной скоростью.	
64.	Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Гонка с палками и без палок.	
65.	Повторение техники конькового хода.	



66.	Передвижение на лыжах. Закрепление техники конькового хода.	
67.	К/У «Коньковый ход». Прохождение дистанции до 5 км.	
68.	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	
69.	Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах без палок. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.	
<b>Баскетбол (9 часов)</b>		
70.	ИОТ-9.3. повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	
71.	Строевые упражнения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	
72.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	
73.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Повторение техники выполнения штрафного броска.	
74.	ОУ с набивными мячами. Техника штрафных бросков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
75.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Закрепление техники выполнения штрафного броска в корзину.	
76.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
77.	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Штрафной бросок». Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.	
78.	Применение пройденных элементов (передвижения, передачи, остановки, броски, ведение мяча) в процессе игры в баскетбол.	
<b>Волейбол (9 часов)</b>		
79.	ИОТ-9.3. Повторение ранее пройденных элементов: передачи, нижняя прямая подача, перемещение, нападающий удар. Учебная игра.	
80.	Передача мяча над собой, в парах, после перемещения. Верхняя прямой подачи .	
81.	Строевые упражнения. Передачи мяча над собой, в парах, после перемещения. Повторение техники выполнения верхней прямой подачи. Учебная игра .	
82.	К/У «Передачи мяча в парах». Прием мяча после подачи в зонах. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи.	
83.	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
84.	К/У «Верхняя прямая подача». Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
85.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу в группе. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
86.	Комбинация из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
87.	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>		
88.	ИОТ-9.1. Повторение техники выполнения акробатической связки.	
89.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатическая связка.	
90.	Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка».Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям .	
91.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники выполнения лазанья по канату . Развитие силовых способностей.	
92.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У «Лазанье по канату в два приема». Повторение техники выполнения прыжков через «козла».	
93.	Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. К/У «Прыжки через козла». Эстафеты с элементами гимнастики.	

<b>Легкая атлетика(12 часов)</b>		
94.	ИОТ-№9. Повторение техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	
95.	Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Метание мяча на дальность.	
96.	К/У «Бег 60 м». Повторение техники выполнения метания мяча на дальность с разбега.	
97.	Закрепление техники выполнения метания мяча. Повторение техники выполнения прыжков в длину с 13-15 шагов. Эстафеты.	
98.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафетный бег. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	
99.	К/У «Метание с полного разбега». Общеразвивающие упражнения в парах. Метание набивного мяча(юноши -3 кг, девушки -2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	
100.	Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. К/У «Челночный бег 3х 10 м».	
101.	ОУ К/У «Прыжки в длину». Закрепление техники выполнения прыжка в длину. Повторение техники выполнения бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег в размеренном темпе до 25 мин.	
102.	К/У «Кросс 2000 м». Совершенствование техники выполнения прыжка в длину. Эстафеты . Рассказать о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания в открытых водоемах.	

\