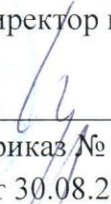


**Частное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат №17 среднего общего образования  
имени Д.М. Карбышева открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»**

Программа принята на  
заседании методического  
Совета школы  
Протокол № 1  
от 28.08.2017 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
С.В. Сыренков  
Приказ № 237  
от 30.08.2017 года

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 8-9 классов**

Составитель:  
Сыренкова Светлана Леонидовна,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования России от 5 марта 2004 г. № 1089;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования России от 09.03.2004 №1312;
- Уставом школы – интерната № 17 ОАО «РЖД»;
- Положением о рабочей программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ( авторы д.п.н. В.И. Лях и А.А. Зданевич 2004 г.) Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры по региональному компоненту, под редакцией к.б. н. Э.Н. Абрамова, 2005 г. **Учебник, учебные пособия:** Физическая культура 8-9 классов, Л.Е. Любомирского, Г.Б.

**Учебник, учебные пособия:** Физическая культура 8-9 классов, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. Москва «Просвещение» 2001.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В основном общем образовании двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных

действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий включается в сетку часов как «Урок с оздоровительной направленностью» и будет проводиться на свежем воздухе (на улице).

Физическая культура как учебный предмет в 8 классе имеет своей **целью**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач**:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) 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, силы и гибкости);
- 4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- б) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвен-

таре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;

8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 102 часа, в неделю по 3 часа

### **Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших полный курс настоящей программы**

В результате освоения полного курса физической культуры в 8 классе обучающийся должен:

#### ***Знать/понимать:***

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- психофункциональные особенности собственного организма;

#### ***уметь:***

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- 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 за 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***

- 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.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые  
в рамках освоения содержания настоящей программы**

***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы.

***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Содержательная линия, раздел, тема	Кол-во часов
	<b>Федеральный компонент</b>	<b>102</b>
1.	<b>Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	
1.1.	<b><i>РАЗДЕЛ «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</i></b>	В содержании уроков
1.1.1.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания.	
1.1.2.	Организация физкультурно - оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
1.1.3.	Сохранение, повышение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием.	
1.2.	<b><i>РАЗДЕЛ «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»</i></b>	
1.2.1.	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	
1.2.2.	Контроль и регулирование физической нагрузки.	
1.3.	<b><i>РАЗДЕЛ «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»</i></b>	
1.3.1.	Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений	В содержании уроков
1.3.2.	Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом	
2.	<b>Содержательная линия</b>	

<b>«Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>		
2.1.	<b>РАЗДЕЛ «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»</b>	В содержании уроков
2.1.1.	Основы истории спорта и Олимпийского движения.	
2.1.2.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества и их развитие и тестирование.	
2.1.3.	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	
2.2.	<b>РАЗДЕЛ «Способы спортивно-оздоровительной деятельности»</b>	
2.2.1.	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	
2.2.2.	Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	
2.3.	<b>РАЗДЕЛ «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»</b>	
2.3.1.	Легкоатлетические упражнения	<b>16</b>
2.3.2.	Гимнастические и акробатические упражнения	<b>6</b>
2.3.3.	Упражнения лыжной подготовки	<b>12</b>
2.3.4.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	<b>34</b>
2.3.5.	Баскетбол	18
2.3.6.	Волейбол	16
2.3.7.	Развитие физических качеств	В содержании уроков
2.3.8.	Урок с оздоровительной направленностью	<b>34</b>
2.3.9.	Кроссовая подготовка	24
2.3.10.	Конькобежная подготовка	10
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>

Вариативная часть программа может быть передана на усиление отдельной темы или раздела, а также для введения нового содержания (например, основанного на национальных особенностях, профессиональных предпочтения учителя, традициях школьной физической культуры).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Содержательная линия

#### «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

8 класс – 102 часа

#### РАЗДЕЛ

#### «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания (реализуется в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать роль и место физической культуры в структуре здорового образа жизни;
- знать основные оздоровительные системы физического воспитания.

*Содержание учебного материала:*

Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты. Роль занятий физической культуры в формировании здорового образа жизни. Общие представления об оздоровительных системах

физической культуры, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функциональных систем организма.

**ТЕМА: Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (реализуется в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать общие принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знать общие положения обеспечения гигиены и безопасности на занятиях физической культурой;
- знать общие правила подбора физических нагрузок;
- знать основные правила регулирования физических нагрузок.

*Содержание учебного материала:*

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

**ТЕМА: Сохранение, повышение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием (реализуется в процессе занятий).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- иметь представление о работоспособности, потенциале физических упражнений в отношении ее сохранения, повышения и восстановления;
- на элементарном уровне знать содержательную сущность понятия «физическое состояние» и компоненты, включающиеся в данное интегрированное понятие;
- владеть элементарными умениями осуществления мониторинга за параметрами, характеризующими физическое состояние.

*Содержание учебного материала:*

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).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

## РАЗДЕЛ

### «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать общие принципы и правила составления комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений
- уметь составлять комплексы общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.

*Содержание учебного материала:*

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.

**ТЕМА: Контроль и регулирование физической нагрузки**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой.

*Содержание учебного материала:*

Понятие «физическая нагрузка» и способы ее измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**РАЗДЕЛ**

**«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»**

**ТЕМА: Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений (в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь осуществлять формирование комплексов физических упражнений в соответствии с поставленными задачами укрепления здоровья и коррекции физического и психического состояния.

*Содержание учебного материала:*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физической культуры, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

**ТЕМА: Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- владеть техникой выполнения упражнений из оздоровительных систем физической культуры;

- использовать оздоровительные упражнения в повседневной практике для сохранения оптимального физического состояния.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения ритмической гимнастики, различных видов аэробики, шейпинга, калланетики, атлетической гимнастики.

**Содержательная линия**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**РАЗДЕЛ**

**«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»**

**ТЕМА: Основы истории спорта и Олимпийского движения (в процессе уроков)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать исторические этапы и основные даты в развитии спорта и Олимпийского движения в мире и России;

- знать спортсменов, внесших наибольший вклад в развитие мирового и отечественного спорта, Олимпийского движения;

- уметь провести элементарный анализ причин, предопределяющих развития физической культуры и спорта.

*Содержание учебного материала:*



История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение и спорт в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Герои спорта и Олимпийских игр.

**ТЕМА: Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества, их развитие и тестирование (в процессе уроков).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- понимать сущность понятий «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка», «спортивно-оздоровительная подготовка»;
- знать, что такое «физические качества», общие механизмы и закономерности их развития;
- уметь провести элементарную оценку достигнутого уровня развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, двигательно-координационные способности) и их связь с физической подготовленностью человека, закономерности и принципы развития физических качеств, правила проведения оценки и самооценки физической подготовленности.

**ТЕМА: Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения (в процессе занятий).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать уровни развития двигательной сферы и стадии формирования двигательных умений навыков;
- знать факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательными умениями и навыками;
- владеть элементарным представлением о фазах освоения техники двигательного действия;
- уметь организовать процесс самостоятельного освоения нового двигательного действия.

*Содержание учебного материала:*

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы теории обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

## РАЗДЕЛ

### «Способы спортивно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила и уметь составлять комплексы физических упражнений по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств;
- знать элементарные методические правила и уметь провести самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств

*Содержание учебного материала:*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

**ТЕМА: Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности (в процессе уроков)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать режимы физической нагрузки;
- знать правила и алгоритмы изучения физической подготовленности.

*Содержание учебного материала:*

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

**РАЗДЕЛ**

**«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»**

**ТЕМА: Легкоатлетические упражнения (16 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;
- уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

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

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

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

**ТЕМА: Гимнастические и акробатические упражнения (6 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;
- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;
- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полупагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

### **ТЕМА: Упражнения лыжной подготовки (12 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

### **ТЕМА: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, ручной мяч)- 34 часов**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- знать правила и основы судейства в изучаемых видах спортивных игр;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой изучаемых спортивных игр;
- уметь использовать изучаемые спортивные игры для рационального организации досуга и физического совершенствования.

*Содержание учебного материала:*

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча;

приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ручной мяч: техника основных приемов, правила и тактика игры.

**ТЕМА: Урок с оздоровительной направленностью (34 часа)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать физиологическое действие физических упражнений в отношении функционального состояния отдельных органов и систем, роста и развития.

- уметь использовать средства физической культуры для предупреждения наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья (в т.ч. школьно-зависимых патологий).

- владеть применять средства физической культуры в реабилитационный период после перенесенных заболеваний или для коррекции состояния здоровья при наличии хронической патологии.

*Содержание учебного материала:*

Основы знаний о здоровом образе жизни и оздоровительной физической культуре

Оздоровительная гимнастика (дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, элементы точечного массажа.)

Совершенствование прикладных навыков обучающихся в различных видах физической культуры и спорта, предусматривающие проведение занятий преимущественно на свежем воздухе:

а) оздоровительные средства легкой атлетики (бег, ходьба и др.)

б) общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование деятельности системы кровообращения, дыхания, укрепление опорно двигательного аппарата (общая физическая подготовка).

в) оздоровительный потенциал двигательных действий раздела (лыжная, конькобежная подготовка).

**ТЕМА: Развитие физических качеств (в процессе уроков)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь использовать физические упражнения для всестороннего и направленного развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

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

## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Литература для педагога

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.

3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

#### **Литература для обучающихся**

Физическая культура 8-9 классов, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. Москва «Просвещение» 2001.

---

#### **Вариативная часть программы**

Вариативная часть программы может быть передана на усиление отдельной темы или раздела, а также для введения нового содержания (например, основанного на национальных особенностях, профессиональных предпочтения учителя, традициях школьной физической культуры).

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### *ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ*

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценку «2»** если учащийся почти не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может подтвердить ответ конкретными примерами, не отвечает на большую часть дополнительных вопросов учителя.

### *ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)*

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценку «2»** - выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

### *ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценку «2»** - обучающийся не может подобрать и продемонстрировать упражнения, направленные на развитие конкретной физической способности включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

## Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 8-х классов

## МАЛЬЧИКИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 4х9 м (с.)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3	6	9	140	160	185	10,8	10,4	10,0

Упражнения на пресс за 1 мин (кол-во раз)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			Бег 1000 (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
35	40	48	6	9	10	4,35	3,55	3,45

## ДЕВОЧКИ

Отжимание от скамейки (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 4х9 м (с.)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	10	11	145	155	180	11,5	11,0	10,6

Упражнения на пресс за 1 мин (кол-во раз)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			Бег 1000 (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
27	39	46	8	12	16	5,35	4,45	4,25

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, **основного общего образования**, утвержденным приказом Министерства образования России от 5 марта 2004 г. № 1089;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования России от 09.03.2004 №1312;
- Уставом школы – интерната № 17 ОАО «РЖД»;
- Положением о рабочей программе.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов ( авторы д.п.н. В.И. Лях и А.А. Зданевич 2004 г.) Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры по региональному компоненту, под редакцией к.б. н. Э.Н. Абрамова, 2005 г.

**Учебник, учебные пособия:** Физическая культура 8-9 классов, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. Москва «Просвещение» 2001.

---

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В основном общем образовании двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных



действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании ст.32 п.2. пп.7 Закона РФ «Об образовании» и в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий включается в сетку часов как «Урок с оздоровительной направленностью» и будет проводиться на свежем воздухе (на улице). примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ и с учетом Комплексной программы физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2004), допущенной Министерством образования РФ.

Физическая культура как учебный предмет в 9 классе имеет своей **целью**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и 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, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;
- формирование 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.

Данная программа содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура». В практике преподавания физической культуры доминирует комбинированный урок, предполагающий наличие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков. Итоговый контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 102 часов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших полный курс настоящей программы**

В результате освоения полного курса физической культуры в 9 классе обучающийся должен:

***Знать/понимать:***

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;

***уметь:***

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- 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 за 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***

- 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.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые  
в рамках освоения содержания настоящей программы**

***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы.

***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Содержательная линия, раздел, тема	Кол-во часов
	<b>Федеральный компонент</b>	<b>102</b>
1.	<b>Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	
1.1.	<b><i>РАЗДЕЛ «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»</i></b>	В содержании уроков
1.1.1.	Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания.	
1.1.2.	Организация физкультурно - оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
1.1.3.	Сохранение, повышение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием.	
1.2.	<b><i>РАЗДЕЛ «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»</i></b>	
1.2.1.	Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений	
1.2.2.	Контроль и регулирование физической нагрузки.	
1.3.	<b><i>РАЗДЕЛ «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»</i></b>	
1.3.1.	Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений	В содержании уроков
1.3.2.	Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом	
2.	<b>Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	
2.1.	<b><i>РАЗДЕЛ «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»</i></b>	
2.1.1.	Основы истории спорта и Олимпийского движения.	

2.1.2.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества и их развитие и тестирование.	В содержании уроков
2.1.3.	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	
2.2.	<b>РАЗДЕЛ «Способы спортивно-оздоровительной деятельности»</b>	
2.2.1.	Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств	
2.2.2.	Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности.	
2.3.	<b>РАЗДЕЛ «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»</b>	
2.3.1	Легкоатлетические упражнения	<b>16</b>
2.3.2	Гимнастические и акробатические упражнения	<b>6</b>
2.3.3	Упражнения лыжной подготовки	<b>12</b>
2.3.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, ручной мяч)	<b>34</b>
2.3.5.	Баскетбол	18
2.3.6.	Волейбол	16
2.3.7.	Развитие физических качеств	В содержании уроков
2.3.8.	Урок с оздоровительной направленностью	34
2.3.9.	Кроссовая подготовка	24
2.3.10.	Конькобежная подготовка	10
	<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>

Вариативная часть программа может быть передана на усиление отдельной темы или раздела, а также для введения нового содержания (например, основанного на национальных особенностях, профессиональных предпочтения учителя, традициях школьной физической культуры).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Содержательная линия

#### «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

9 класс – 102 часа

#### РАЗДЕЛ

#### «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Физическая культура и здоровый образ жизни. Оздоровительные системы физического воспитания (реализуется в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать роль и место физической культуры в структуре здорового образа жизни;
- знать основные оздоровительные системы физического воспитания.

*Содержание учебного материала:*

Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты. Роль занятий физической культуры в формировании здорового образа жизни. Общие представления об оздоровительных системах физической культуры, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функциональных систем организма.

**ТЕМА: Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, гигиена и безопасность занятий. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (реализуется в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать общие принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знать общие положения обеспечения гигиены и безопасности на занятиях физической культурой;
- знать общие правила подбора физических нагрузок;
- знать основные правила регулирования физических нагрузок.

*Содержание учебного материала:*

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

**ТЕМА: Сохранение, повышение и восстановление работоспособности средствами физической культуры. Наблюдение за физическим состоянием (реализуется в процессе занятий).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- иметь представление о работоспособности, потенциале физических упражнений в отношении ее сохранения, повышения и восстановления;
- на элементарном уровне знать содержательную сущность понятия «физическое состояние» и компоненты, включающиеся в данное интегрированное понятие;
- владеть элементарными умениями осуществления мониторинга за параметрами, характеризующими физическое состояние.

*Содержание учебного материала:*

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).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

## РАЗДЕЛ

### «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать общие принципы и правила составления комплексов общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений
- уметь составлять комплексы общеразвивающих, корригирующих и профилактических упражнений.

*Содержание учебного материала:*

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.

**ТЕМА: Контроль и регулирование физической нагрузки)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила регулирования физических нагрузок;
- знать формы контроля и уметь осуществлять контроль за физической нагрузкой.

*Содержание учебного материала:*

Понятие «физическая нагрузка» и способы ее измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

## РАЗДЕЛ

### «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»

**ТЕМА: Комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений (в процессе занятий)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь осуществлять формирование комплексов физических упражнений в соответствии с поставленными задачами укрепления здоровья и коррекции физического и психического состояния.

*Содержание учебного материала:*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физической культуры, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

**ТЕМА: Физические упражнения, с направленным оздоровительным эффектом (18 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- владеть техникой выполнения упражнений из оздоровительных систем физической культуры;

- использовать оздоровительные упражнения в повседневной практике для сохранения оптимального физического состояния.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения ритмической гимнастики, различных видов аэробики, шейпинга, калланетики, атлетической гимнастики.

## Содержательная линия

### «Спортивно-оздоровительная деятельность»

## РАЗДЕЛ

### «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Основы истории спорта и Олимпийского движения (в процессе уроков)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать исторические этапы и основные даты в развитии спорта и Олимпийского движения в мире и России;

- знать спортсменов, внесших наибольший вклад в развитие мирового и отечественного спорта, Олимпийского движения;

- уметь провести элементарный анализ причин, предопределяющих развития физической культуры и спорта.

*Содержание учебного материала:*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение и спорт в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Герои спорта и Олимпийских игр.

**ТЕМА: Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества, их развитие и тестирование (в процессе уроков).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- понимать сущность понятий «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка», «спортивно-оздоровительная подготовка»;
- знать, что такое «физические качества», общие механизмы и закономерности их развития;
- уметь провести элементарную оценку достигнутого уровня развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, двигательно-координационные способности) и их связь с физической подготовленностью человека, закономерности и принципы и развития физических качеств, правила проведения оценки и самооценки физической подготовленности.

**ТЕМА: Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения (в процессе занятий).**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать уровни развития двигательной сферы и стадии формирования двигательных умений навыков;
- знать факторы положительно и отрицательно влияющие на процесс формирования двигательными умениями и навыками;
- владеть элементарным представлением о фазах освоения техники двигательного действия;
- уметь организовать процесс самостоятельного освоения нового двигательного действия.

*Содержание учебного материала:*

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы теории обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

## РАЗДЕЛ

### «Способы спортивно-оздоровительной деятельности»

**ТЕМА: Составление комплексов упражнений, проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать правила и уметь составлять комплексы физических упражнений по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств;
- знать элементарные методические правила и уметь провести самостоятельные занятия по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств

*Содержание учебного материала:*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

**ТЕМА: Наблюдения за режимами физической нагрузки и динамикой физической подготовленности (в процессе уроков)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать режимы физической нагрузки;
- знать правила и алгоритмы изучения физической подготовленности.

*Содержание учебного материала:*

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

## РАЗДЕЛ

### «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью»

#### **ТЕМА: Легкоатлетические упражнения (16 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;
- уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

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

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

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

#### **ТЕМА: Гимнастические и акробатические упражнения (6 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;
- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;
- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой



переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

### **ТЕМА: Упражнения лыжной подготовки (12 часов)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Содержание учебного материала:*

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным, коньковым).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

### **ТЕМА: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, ручной мяч)- 34 часов**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- знать правила и основы судейства в изучаемых видах спортивных игр;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой изучаемых спортивных игр;
- уметь использовать изучаемые спортивные игры для рационального организации досуга и физического совершенствования.

*Содержание учебного материала:*

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ручной мяч: техника основных приемов, правила и тактика игры.

### **ТЕМА: Урок с оздоровительной направленностью (34 часа)**

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- знать физиологическое действие физических упражнений в отношении функционального состояния отдельных органов и систем, роста и развития.

- уметь использовать средства физической культуры для предупреждения наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья (в т.ч. школьно-зависимых патологий).

- владеть применять средства физической культуры в реабилитационный период после перенесенных заболеваний или для коррекции состояния здоровья при наличии хронической патологии.

*Содержание учебного материала:*

Основы знаний о здоровом образе жизни и оздоровительной физической культуре

Оздоровительная гимнастика ( дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, элементы точечного массажа.)

Совершенствование прикладных навыков обучающихся в различных видах физической культуры и спорта, предусматривающие проведение занятий преимущественно на свежем воздухе:

а) оздоровительные средства легкой атлетики (бег, ходьба и др.)

б) общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование деятельности системы кровообращения, дыхания, укрепление опорно двигательного аппарата ( общая физическая подготовка).

в) оздоровительный потенциал двигательных действий раздела (лыжная, конькобежная подготовка).

### ***ТЕМА: Развитие физических качеств (в процессе уроков)***

*По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:*

- уметь использовать физические упражнения для всестороннего и направленного развития физических качеств.

*Содержание учебного материала:*

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

## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Литература для педагога

12. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.
13. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
14. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
15. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
18. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
19. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
20. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
22. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

### Литература для обучающихся

Физическая культура 8-9 классов, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. Москва «Просвещение» 2001

---

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

### *ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ*

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценку «2»** если учащийся почти не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может подтвердить ответ конкретными примерами, не отвечает на большую часть дополнительных вопросов учителя.

### *ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)*

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценку «2»** - выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

### *ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ*

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценку «2»** - обучающийся не может подобрать и продемонстрировать упражнения, направленные на развитие конкретной физической способности включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

## Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 9-х классов

## МАЛЬЧИКИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 4х9 м (с.)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3	7	11	150	175	215	10,5	10,2	9,9

Упражнения на пресс за 1 мин (кол-во раз)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			Бег 1000 (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
35	45	50	6	9	11	4.30	3.50	3.40

## ДЕВОЧКИ

Отжимание от скамейки (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 4х9 м (с.)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	11	12	135	155	185	11,2	10,8	10,4

Упражнения на пресс за 1 мин (кол-во раз)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			Бег 1000 (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
25	37	45	11	14	18	5.30	4.50	4.20