

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор том различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для

развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20\text{ }^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8\text{ }^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже $0\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне $+70\dots+90\text{ }^{\circ}\text{C}$ (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

2. Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

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

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

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

2.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Основная направленность	8 класс	9 класс
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
БАСКЕТБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с	

	пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	
На овладение техникой бросков мяча	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м. в прыжке	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м. в прыжке Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3	
ГАНДБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля катящегося мяча.	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и	

	неведущей рукой	
На овладение техникой бросков мяча	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Семиметровый штрафной бросок	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча. Игра вратаря.	
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам гандбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
ФУТБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча. Игра вратаря.	

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игрока Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3	
ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
На освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
На развитие координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:	
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20сек. до 12мин.	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа. Ритма, из различных и.п. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками. Метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
На освоение техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки
На освоение техники прямого	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	

нападающего удара.	партнером.	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
На освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	. Позиционное нападение с изменением позиций Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися; передвижение в вися; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися	

	<p>лежа размахивание изгибами; вис лежа; вис присев поднимание согнутых и прямых ног в висе</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же в упоре лежа сзади; то же от опоры; всевозможные висы и упоры.</p>	
На освоение опорных прыжков	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110— 115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>
На освоение акробатических упражнений	<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках</p> <p>Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад</p>	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p>
На развитие координационных способностей	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	
На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	
На развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	
На знания о физической культуре	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру</p>	
На овладение организаторскими умениями	<p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м Бег на результат 100 м	
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки- до 15мин Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) девушки с расстояния 12—14 м, юноши- до 16м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м) Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2кг) двумя руками из различных и.п.с места и с двух —четырех шагов вперед-вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	
На развитие координационных спо-	Варианты челночного бега, бега с изменением	

способностей	направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	
На освоение техники кроссового бега.	Основы техники кроссового бега. Ходьба и бег по кроссовой дистанции. Освоение техники кроссового бега в условиях местности; по слабопересеченной местности.
На закрепление техники кроссового бега с преодолением препятствий.	Способы преодоления препятствий (шагом, прыжком в шаге, многоскоками, прыжком наступая).

	Техника кроссового бега с преодолением простейших вертикальных препятствий, горизонтальных препятствий.	
На развитие скоростно-силовой выносливости.	Освоение техники кроссового бега по различному рельефу. Бег в гору. Бег с горы. Освоение техники кроссового бега по твердому грунту. по мягкому грунту; песку.	
На развитие выносливости	Кросс по слабопересеченной местности до 1,2 км; кросс по слабопересеченной местности до 15 мин;	Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км; кросс по слабопересеченной местности до 20 мин-мальчики, до 15 мин-девочки
На знания о физической культуре	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Влияние занятий кроссовой подготовкой на организм занимающихся. Значение разминки для занимающихся; представление о темпе, скорости и объеме кроссовой нагрузки, направленных на развитие выносливости	
На овладение организаторскими способностями	Измерение результатов; помощь в проведении соревнований	
Самостоятельные занятия	Совершенствование изученных способов передвижения по кроссовой дистанции в повседневной жизни. Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости на основе кроссового бега. Правила самоконтроля и гигиены.	

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Авторская программа 8-9	Рабочая программа по классам	
			8 кл.	9 кл.
1.	Базовая часть	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	18	18	18
1.2.1	Баскетбол		9	9
1.2.2	Волейбол		9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	-	-
1.5.1	Кроссовая подготовка	-	18	18

1.6	Элементы единоборств	9	9	9
2	Вариативная часть	18	18	18
2.1	Футбол	-	9	9
2.2	Гандбол	-	9	9

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей СОШ № 53
«ЗОЖ, творчество, труд»
от августа 2016 года № 1
Н.В.Плис
подпись руководителя МО Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директор по УВР
Г.И.Титова
подпись Ф.И.О.
2016года