

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

«БОГРАДСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**для 8, 9 классов**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» состоит из следующих разделов:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование.

Рабочая программа по предметному курсу «физическая культура» для 8-9 классов составлены на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 №1089) и Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ МО РФ от 09.03.2004 №1312);
- Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; изд. «Просвещение», 2008

*Целью* физического воспитания в основной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  - обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
  - 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей;
  - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Настоящая рабочая программа учитывает особенности каждого класса, специфику предмета, психологические и физиологические особенности обучающихся, физические

способности (за счет индивидуальной работы на уроках, дифференцированного подхода в обучении).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- 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;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на одну руку, с.	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин. 50 сек 16 мин. 30 сек	10 мин. 20 сек 21 мин. 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

## Содержание учебного курса 8а класс

### Баскетбол

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

*На освоение ловли и передачи мяча.* Совершенствование: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

*На освоение техники ведения мяча.* Совершенствование: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

*На овладение техникой бросков мяча.* Совершенствование: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

*На освоение тактики игры.* 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».

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3

### Волейбол

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом 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

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам волейбола

Совершенствование: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

*На освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи

*На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*На освоение тактики игры.* Совершенствование: тактика свободного нападения.

*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

*На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивными и большими мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами

*На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

*На освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110 см)

*На освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад

*На развитие координационных способностей.* Совершенствование: 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

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

*На развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*На развитие гибкости.* Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, Столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции,

правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру

*На овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование: 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.* Совершенствование: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. 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: девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м. 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

*На развитие скоростных способностей.* Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*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; представления 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 проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов.* Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

*На знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## 9а класс

### **Баскетбол**

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

*На освоение ловли и передачи мяча.* Совершенствование: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

*На освоение техники ведения мяча.* Совершенствование: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой

*На овладение техникой бросков мяча.* Совершенствование: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке

*На освоение индивидуальной техники защиты.* Совершенствование: вырывание и выбивание мяча

*На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок

*На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*На освоении тактики игры.*

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. Совершенствование: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

### **Волейбол**

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом 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 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. Совершенствование: 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, пространстве иных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).* Совершенствование: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча 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, 3:3

*На развитие выносливости.* Совершенствование: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

*На освоение техники нижней прямой подачи.* Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

*На освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар при встречных передачах

*На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.* Совершенствование: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*На освоение тактики игры.* Совершенствование: тактика свободного нападения. 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.* 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.* Совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивными и большими мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами

*На освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

*На освоение акробатических упражнений.* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед

*На развитие координационных способностей.* Совершенствование: 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, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

*На развитие скоростно-силовых способностей.* Совершенствование: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*На развитие гибкости.* Совершенствование: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

*На знания о физической культуре. На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, Возрождение Олимпийских игр современности, Столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру

*На овладение организаторскими умениями.* Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Дозировка упражнений

*Самостоятельные занятия.* Совершенствование: 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.* 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 15 мин. 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 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 (1x1 м) с расстояния (юноши-до 18 м, девушки – 12-14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх

*На развитие выносливости.* Совершенствование: 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.* Совершенствование: 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 с учетом возрастных и половых особенностей.

*На развитие скоростных способностей.* Совершенствование: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей.* Совершенствование: варианты челночного бега, бега с изменением 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; представления 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 проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения и простейшие программы развития выносливости, Скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

#### **Лыжная подготовка**

*На освоение техники лыжных ходов.* Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*На знания о физической культуре.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **Распределение учебных часов по разделам программы**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры	22	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11
4	Легкая атлетика	13	12
5	Лыжная подготовка	14	14
6	Кроссовая подготовка	8	9
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>68</b>