



**Федеральное государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц  
Министерства обороны Российской Федерации»**

ПРИНЯТА  
на заседании ПМО (физическая культура)  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.  
Руководитель отдельной дисциплины  
Ковальчук А.А. \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ начальника ФГКОУ МКК  
«Пансион воспитанниц МО РФ»  
Приказ №60-У от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 8–9 классов  
2 часа в неделю (всего 134 часа)**

2023-2024  
г. Москва

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном

развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

### **Учебно-методический комплект:**

Рабочая программа обеспечена учебно-методическими комплектами для каждого класса основной школы. В комплекты входят следующие издания под редакцией А.П.Матвеева:

#### **8 класс**

- А.П.Матвеев. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС под. ред.Соболева Ю.М.

М.:Просвещение, 2017г.

• А.П.Матвеев. Методические рекомендации. Уроки физической культуры под ред. Усенко Е.В. 8-9 классы. М.Просвещение, 2014 г.

## **9 класс**

• А.П.Матвеев. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС под ред.Соболева Ю.М. М.:Просвещение, 2017 г.

• А.П.Матвеев. Методические рекомендации. Уроки физической культуры под ред. Усенко Е.В. 8-9 классы. М.Просвещение, 2014 г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8-9 КЛАССЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства

- профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
  - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
  - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные

- упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
  - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
  - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических

легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся



общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 8 класс

### **Раздел: Знания о физической культуре.**

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки. Самонаблюдение во время занятий.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.

Туристские походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила проведения банных процедур.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел: Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и разновысотных брусьях (девочки).
- Стойка на голове и руках.
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.
- Опорные прыжки- прыжок боком с поворотом на 90 град.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по канату и гимнастической стенке. Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения. Лыжная подготовка.

- Техника передвижения на лыжах.
- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одновременные хода.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.
- Торможение плугом, боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
- Развитие выносливости, силы, координации движения. Плавание.

- Техника плавания различными способами
- Основы прикладного плавания
- Спасение пострадавшего на воде
- Гигиенические требования и закаливание организма
- Психологическая

подготовка

Единоборства.

- Изучение ударов руками.
- Самостраховка при падении.
- Комплекс приемов на 8 счетов.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

- **Футбол (мини-футбол).** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

- **Гандбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие

быстроты, силы, выносливости, координации движения  
**Упражнения общеразвивающей направленности.**  
 Общефизическая подготовка.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность;	
2. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	В процессе проведения уроков
Гимнастика с основами акробатики	10
Легкая атлетика	20
Лыжная подготовка	10
Плавание	34
Спортивные игры (баскетбол футбол)	14
Единоборства	10
Контрольное занятие	4
Общефизическая подготовка	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

№	Наименование разделов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности воспитанниц	часы	Всего часов
1.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Техника безопасности на занятиях. 1. Специально - беговые упражнения; 2. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м; 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	2	10

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительная часть;</li> <li>2. Тренировка броска мяча на дальность различными способами;</li> <li>3. Развитие выносливости.</li> </ol>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	2	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение техники эстафетного бега;</li> <li>2. Контроль бега 60 метров;</li> <li>3. Развитие выносливости.</li> </ol>	<p>Знать и уметь выполнять эстафетный бег. Уметь адекватно понимать оценку преподавателя. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой.</p>	2	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники метания мяча различными способами;</li> <li>2. Совершенствование выносливости.</li> </ol>	<p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку</p>	2	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение метания мяча на дальность на результат;</li> <li>2. Выполнение бега 1 км на результат.</li> </ol>	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>	2	
2.	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<p>Техника безопасности на занятиях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение ранее изученных действий с мячом.</li> <li>2. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.</li> </ol>	<p>Знать правила соблюдения ТБ на занятиях по волейболу. Уметь выполнять простейшие упражнения с мячом. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.</p>	2	10

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование подач мяча способом снизу;</li> <li>2. Учебная игра.</li> </ol>	Уметь выполнять подачу мяча снизу и играть в волейбол по упрощённым правилам.	2	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование приемов мяча;</li> <li>2. Учебная игра</li> </ol>	Уметь выполнять приёмы мяча и играть в волейбол по упрощённым правилам, точно формулировать свои цели и задачи	2	

		<p>1. Изучение тактических действий в нападении и обороне;</p> <p>2. Учебная игра.</p>	<p>Знать и уметь пользоваться тактическими действиями и уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.</p>	2	
				2	
		<p>1. Акробатика – комбинация для 8класса. (тренировка)</p> <p>2. Комбинация на гимнастическом бревне. (контроль)</p> <p>3. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 105-110см(тренировка).</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и составлять комбинации из числаразученных элементов упражнения. Соблюдать правила техники безопасности вовремя занятий на снарядах.</p>	2	
		<p>1. Совершенствование акробатической</p>	<p>Формировать способности к акробатическим</p>	2	
		<p>комбинации для 8 класса.</p> <p>2 Подтягивание из виса лежа(тренировка)</p> <p>3 Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 105-110см (контроль)</p> <p>4 Мостик (контроль)</p>	<p>упражнениям, самостоятельно осваивать упражнения на снарядах. Анализ комплексного упражнения.</p>		

		<p>1. Тренировка изученных упражнений</p> <p>2. Акробатика –комбинация для 8класса. (контроль)</p> <p>3.Наклон вперед изположения стоя (контроль)</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатический упражнений</p>	2	
3.	<b>Спортивные единоборства (рукопашный бой)</b>	<p>Техника безопасности на занятиях.</p> <p>1 Изучение удара рукой сбоку и наотмашь; блоков рукой (сверху, снизу, внутрь, наружу). 2 Выполнение приёмов самостраховки (тренировка)</p> <p>3 Комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (тренировка)</p> <p>4 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (контроль)</p> <p>Сдача норм ГТО</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях по самообороне.</p> <p>Разучить историю проведения рукопашного боя в нашей стране.</p>	2	10
		<p>1 Совершенствование кувырков через левое, правое плечо и боком с выполнением самостраховки при падении на бок;</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их</p>	2	
		<p>2 Изучение ударов ногами;</p> <p>3 Комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (контроль)</p>	<p>содержание и планировать их в системе занятий.</p>		



		<p>1 Совершенствование ударов руками и ногами, защита от них;</p> <p>2 Круговая силовая тренировка;</p> <p>3 Три кувырка на время (контроль).</p>	<p>Формирование деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания и приемов.</p>	2	
		<p>1 Изучение простейших приемов единоборств;</p> <p>2 Удары руками, защита от ударов (контроль);</p> <p>3 Круговая силовая тренировка</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей ранее разученных элементов по самообороне. Подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>	2	
		<p>1 Совершенствование ранее изученных приемов и действий;</p> <p>2 Удары ногами, защита от ударов (контроль);</p> <p>3 Сдача норм ГТО.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов по физической подготовки. Анализировать технику контрольных упражнений.</p>	2	
4.	<b>Контрольное упражнение</b>	<p>Выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку: бег на 60м, 1км. Определение итоговой</p>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный</p>	2	2
		<p>оценки за 1 триместр обучения. Сдача норм ГТО.</p>	<p>режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p>		

5.	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<p>Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.</p> <p>1 Изучение передачи мяча через зону с места вдвоём и после перемещения втроём.</p> <p>2 Совершенствование перемещений в стойке волейболиста.</p> <p>3 Соотношение прыжка в длину с места, стоя спиной и лицом к его направлению (контроль)</p> <p>Учебная игра – гандбол</p>	<p>Изучение истории волейбола, правила техники безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять типичные ошибки.</p>	4	20
		<p>1 Изучение боковой подачи мяча через сетку.</p> <p>2 Передача мяча через зону с места вдвоём и после перемещения втроём.</p> <p>3 Учебная игра – гандбол</p>	<p>Организовывать совместные игры пионерболом со сверстниками.</p> <p>Взаимодействовать в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	4	
		<p>1 Изучение тактических действий игроков передней и задней линии в защите.</p> <p>2 Боковая подача мяча через сетку. Учебная игра – волейбол.</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	4	

		<p>1Изучение правил соревнований п волейболу. 2Совершенствование тактических действий игроков передней и задней линии в защите.3Учебная игра – волейбол.</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p>	4	
		<p>1Совершенствование ранее изученных приёмов в волейболе, выполнение их на оценку. 2Выполнение передачи сверху, приёма снизу, подачи через сетку. 3Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия.</p>	4	
6.	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>1Техника безопасности на занятиях, подгонка и оборудование лыжного инвентаря, смазка лыж 2Совершенствование одновременного одношажного м двухшажного, попеременного двухшажного ходов. 3Строевые приемы слыжами и на лыжах (контроль). Прохождение дистанции 2км без учета времени.</p>	<p>Изучение истории лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Описывать технику ходов, осваивая ее самостоятельно.</p>	2	10
		<p>1Передвижение двухшажного и</p>	<p>с Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств,</p>	2	

		одношажного поперечным двухшажным ходом. одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 (1000м=6.00мин.).	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
		Изучение подъёма «зигзагом». КУ - (1000м=6.00мин.).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	2
		Выполнение эстафетного бега с этапами 1 - 1,5км;одновременного одношажного хода (стартовый вариант). КУ - подъёма «зигзагом», поворотов переступанием. Прохождение дистанции 4 (1000м=5.00-5.20мин.).	Применять правила подбора для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации воспитанницам активного отдыха.	2
		Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. КУ - преодоление дистанции лыжного кросса по	Формирование умений подгона креплений, палок и лыж.	2

		пересечённой местности 3км на результат.			
7.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	Техника безопасности на занятиях. Изучение броска мяча в корзину из под кольца в движении, совершенствование ловли и передачи мяча и передвижений в основной стойке. КУ – бег 3х10м, ловля и передачи мяча. Учебная игра.	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности	2	6
		Изучение выполнения персонального броска в корзину одной и двумя руками, совершенствование ведения мяча на месте и в движении по правилам.	Знать виды комбинаций ведения мяча, способы остановки и ускорений с ним. Знать жесты судей, размеры площадки.	2	
		Изучение тактико-технических действий игроков при зонной защите; совершенствование бросков мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. КУ –	Развивать знания и умения игры в баскетбол. Включать игру в различные формы занятий физической культуры.	2	

		персональный бросок мяча в корзину одной и двумя руками, прыжок в длину с места. Игра в баскетбол по правилам.			
8.	<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Техника безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон . Прыжки в высоту способом «перешагивания» («ножницы»). Прыжки с места в длину и тройные с места. <b>КУ</b> - наклон туловища вперёд за 30 сек из положения лёжа, прыжок в длину с места. Бег 1000м. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и спортзале.</p>	2	4
		<p>Метание теннисного мяча в длину с подбега и с полного разбега, на точность в мишень 1х1м. <b>КУ</b> – бег на 60м, 1км, метание мяча на точность. Равномерный бег до 2000м. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Описывать технику выполнения метания теннисного мяча, осваивать их самостоятельно, демонстрировать вариативные способы метания. Развитие выносливости на дальние дистанции.</p>	2	
		<p>Многоскоки, спрыгивания и запрыгивания с грузом на плечах; прыжки на точность приземления и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом</p>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы</p>	2	

		на плечах. КУ - прыжки в высоту способом «перешагивания» и «перекидной»; метание мяча с места, с шага, с трёх шагов. Марш- бросок с туристической экипировкой 3км. Сдача норм ГТО.	занятий физической культурой.		
		Совершенствование эстафетного бега – техники передачи эстафетной палочки. Проведение эстафеты 4x100 м. КУ – метание мяча (150г) на дальность, 6-тиминутный бег. Сдача норм ГТО.	Осваивать технику легкоатлетических упражнений: прыжки, бег 2000 м, выявляя и устраняя типичные ошибки. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников по курсу	4	
9.	<b>Контрольно езанятие</b>	Выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку: бег на 1км, бегна 60м. Определение итоговой оценки за 3 триместр обучения учебный год.	Применять упражнения в метании малого меча для развития физических качеств, контролировать Физическую нагрузку.		
10.	<b>Плавание</b>	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений(СФУ) на суше, близких к технике плавания в воде.ОФП.		1	35
		Изучение элементов техники плавания комплексом. Отдельные элементы техники.Плавание вольным стилем, на спине, баттерфляем		1	
		Комплекс упражнений при плавании комплексом. Согласованное движение ног и дыхания при плавании баттерфляем. Основы задержки дыхания при «выходе» со старта с воды при плавании баттерфляем.		1	

	Плавание с доской на ногах комплексом с вытянутыми руками, выдох в воду; ноги баттерфляй руки брасс-вдох во время гребка руками. Плавание вольным стилем , на спине вполной координации.	1	
	Изучение техники скольжения на груди после старта с воды в комплексе. Плавание на дальность под водой в ластах.	1	
	Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног . Плавание с доской на ногах комплексом.	1	
	Плавание комплексом. Отработка элементов поворота при плавании комплексом поворот с баттерфляя на спину.	1	
	Плавание комплексом. Отработка элементов поворота при плавании комплексом поворот соспины на брасс.	1	
	Плавание комплексом. Отработка элементов техники поворота с брасса на вольный стиль.Сдача норматива 50м в/ ст. 50м на спине.	1	
	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах комплексом, баттерфляем с попеременным вдохом под правую, левую руку(вдох в сторону).Отрезки -8x25м в ластах.	1	
	Плавание комплексом в полной координации по 25м каждым стилем (100м комплекс). Отрезки 8x50м в ластах.	1	
	Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 3-4 метра с работой ног баттерфляем (ускорение).Выходы после поворота при плавании комплексом. Всплывание. Повтор 5-8раз.	1	
	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании комплексом. Эстафеты.	1	
	Закрепление техники дыхания при плавании на ногах комплексом (переменно 8x25м) . Отрезки4x25м. Комплексное плавание.	1	
	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании комплексом. Отрезки 8x25м. Эстафеты.	1	
	Проплывание отрезков 8x25м комплекс в полной координации в ластах. Плавание вольным стилем и на спине.	1	



		Согласованное движение ногами и руками при плавании комплекс на задержке дыхания в ластах. Отрезки 8x25м, 2x50м(дельфин-спина,басс-кроль). Эстафеты. Плавание в ластах.	1	
		Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика, комплекс в полной координации.	1	
		Проплывание баттерфляем переменнo с кролем на груди 6x25м, с отдыхом. Согласование попеременных движений рук и ног и дыхания сгребком одной рукой, другой рукой и двумя руками одновременно(правой-левой-двумя) через вольный стиль в полной координации.	1	
		Проплывание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание комплексом 4x50м.	1	
		Упражнения на координацию в плавании комплексом. Проплывание отрезков баттерфляем переменнo с кролем на груди, соспиной 8x25м и 200м без времени. Спрыгивание в воду на глубокой части бассейна из положения полуприседа .	1	
		Проплывание отрезков баттерфляем переменнo с кролем на груди, с кролем на спине 8x25м и 300м без времени (в ластах).	1	
		Изучение старта с воды с выходом ноги баттерфляй при плавании комплекс. Отрезки баттерфляем переменнo с кролем на груди, соспиной 10x25м .	1	
		Изучение техники ныряния с задержкой дыхания. Свободное плавание баттерфляем переменнo с кролем на груди, на спине – 300м.	1	
		Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 8x50м баттерфляем переменнo с кролем на груди, на спине ( в ластах).	1	
		Старт с бортика в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.	1	
		Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании комплексом с	1	
		одновременным касанием двумя руками бортика бассейна( баттерфляй, брасс) отрезков		

	4x50м. Старт и проплывание 100м комплекс на время.	
	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди, кролем на спине переменнo с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания комплексом с отработкой поворотов «маятник».	1
	Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Нырание на дальность. Эстафеты.	1
	Разминка в воде. Плавание на время 50 м стилем по выбору, старт из воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.	1
	Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания в комплексе. Игра с мячом в воде.	1
	Сдача норматива - 100м вольным стилем, старт из воды. Спокойное плавание стилем по выбору воспитанницы.	1
	Выход при плавании баттерфляем в комплексе. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, баттерфляем и брассом. Отрезки 4x100м.	1
	Плавание в ластах кролем на груди переменнo с кролем на спине. Отрезки 8x50м.	1
	<b>ИТОГО:</b>	105

## 9 КЛАСС

№	Наименование раздела	Содержание	Характеристика основных видов деятельности воспитанниц	часы	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	<p>1Лёгкая атлетика: техника безопасности на занятиях.</p> <p>2Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжковая подготовка.</p> <p>3Бег на 1км, метание гранаты на дальность, бег на 60м. Бег до 2км. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	2	10
		<p>1Лёгкая атлетика: бегна короткие дистанции, эстафетный бег 4х100м. 2Прыжки с места в длину Ускорения по 4х100м.</p> <p>3Наклон туловища вперёд из положения лёжа за 30 сек. Сдача норм ГТО.</p>	<p>Осваивать технику легкоатлетических упражнений: прыжки, бег 2000 м, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников по курсу</p>	2	
		<p>Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча и гранаты (500г) и медицинболов 1-2кг. КУ – прыжок в длину с места. Кроссовый бег (бег по пересечённой местности с преодолением</p>	<p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать Физическую нагрузку.</p>	2	

		препятствий) до 3км. Сдача норм ГТО.			
		Лёгкая атлетика: метание теннисного мяча и гранаты. Туристическая ходьба, прыжки через препятствия (с опорой рукой и ногой, силой, с опорой ногой), многоскоки, спрыгивания и запрыгивания с грузом на плечах. КУ – метание мяча (150г) и гранаты (500г) на дальность, 6-ти минутный бег. Сдача норм ГТО.	Применять упражнения в метании малого меча для развития физических качеств, контролировать Физическую нагрузку	2	
		Лёгкая атлетика: изучение правил проведения соревнований полёгкой атлетике. Совершенствование метания теннисного мяча, гранаты .Пятерные прыжки. КУ – прыжок с места в длину, бег на 60м, 1км. Сдача норм ГТО.	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	2	
2.	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	Инструктаж по технике безопасности. Тренировка приема и передачи мяча сверху и снизу. Нижняя подача через сетку.	Изучение истории волейбола, правила техники безопасности. Описывать технику игровых действий и	2	10

	Учебная игра в волейбол.	приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять типичные ошибки.		
	Обучение приема мяча при подаче через сетку. Прием и передача мяча через сетку на три касания. Прием мяча сверху и снизу. Учебная игра в волейбол.	Организовывать совместные игры пионерболом со сверстниками. Взаимодействовать в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	2	
	Обучение верхней подачи через сетку. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра в волейбол.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	2	
	Изучение тактических действий игроков передней и задней линии. Контроль подачи мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	2	
	Изучение тактических действий на передней линии и блокирование удара через сетку. Контроль подачи мяча через сетку.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,	2	
		использовать игровые действия.		

3.	<b>Спортивные единоборства (рукопашный бой)</b>	<p>Спортивные единоборства (рукопашный бой): доведение мер безопасности. Изучение истории возникновения и развития спортивных единоборств в России и Мира; приёмов самостраховки (группировки, кувьрки, падение назад, вперёд, вперёд с поворотом); боевых стоек и передвижений в них. <b>КУ</b> – выполнение кувьрков вперед и назад, отжимания лёжа.</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях по самообороне. Разучить историю проведения рукопашного боя в нашей стране и за рубежом.</p>	2	10
		<p>Спортивные единоборства (рукопашный бой): изучение основ личной спортивной гигиены; падение на бок; прямых ударов рукой и ногой. Приёмы самостраховки; боевые стойки и передвижения в них. <b>КУ</b> - выполнение боевых стоек, передвижений в них и знания их терминологии, три кувьрка вперед на время.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей ранее разученных элементов по самообороне. Подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>	2	

		<p>Спортивные единоборства (рукопашный бой): изучение терминологии рукопашного боя; кувырков через левое, правое плечо и боком с выполнением самостраховки при падении на бок; удара рукой сбоку и наотмашь; блоков рукой (сверху, снизу, внутрь, наружу). КУ – выполнение приёмов самостраховки, прыжка в длину с места.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов по физической подготовки. Анализировать технику контрольных упражнений.</p>	2	
		<p>Спортивные единоборства (рукопашный бой): изучение комплекса приёмов рукопашного боя на 8 счетов. Совершенствование ранее изученных приемов. КУ – выполнение приёмов самостраховки, прыжка в длину с места.</p>	<p>Самостоятельно применять упражнения для подготовки к изучению основных способовзащиты на 8 счетов.</p>	2	
		<p>Спортивные единоборства (рукопашный бой): совершенствование ранее изученных приёмов. Силовая тренировка. КУ- выполнение на оценку</p>	<p>Знать правила выполнения само страховки при падении на правый, левый бок,вперед и назад. Выполнять упражнения на 8</p>	2	

		комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов.	счетов до автоматизма.		
4.	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика: техника безопасности на занятиях. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 90- 110см. Комплексы вольных упражнений №1 и №2. Брусья: из виса присев на нижней жерди толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями	2	10
		Гимнастика. Бревно: танцевальные шаги (полька), ходьба с взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Брусья: изучение комбинации для 9 класса.	Изучение истории гимнастики и уметь различать разные виды упражнений. Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на снарядах.	2	
		Гимнастика. Акробатика – комбинация для 9 класса. Бревно: изучение комбинации для 9 класса. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, поддиагонали.	Осваивать технику акробатических упражнений и составлять комбинации из числа разученных элементов упражнения.	3	



		<p>Гимнастика: совершенствование комбинации для 9 класса на г/бревне; упражнений на разновысоких брусьях; прыжка с разбега (отталкиваясь от трамплина) на горку матов, соскока с приземлением в определённое место.</p>	<p>Формировать способности к акробатическим упражнениям., самостоятельно осваивать упражнения на снарядах. Анализ комплексного упражнения.</p>	3	
5.	<b>Контрольное занятие</b>	<p>Лёгкая атлетика, спортивные игры (волейбол), гимнастика – выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку. Определение итоговой оценки за 1 триместр обучения.</p>	<p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать Физическую нагрузку</p>	2	2
6.	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Лыжная подготовка: техника безопасностина занятиях. Изучение одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2км без учета времени.</p>	<p>Изучение истории лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Описывать технику ходов, осваивая ее самостоятельно.</p>	2	10
		<p>Лыжная подготовка: изучение дозирования нагрузки в процессе занятий лыжным спортом.</p>	<p>Применять передвижения на лыжах для развития физических</p>	2	

	<p>Прохождение отрезков до 150м на скорость и по 400-500м с соревновательной скоростью.</p>	<p>качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>		
	<p>Лыжная подготовка: изучение преодоление крутых спусков в низкой стойке; передвижение с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3000м в среднем темпе (1000м=5.30мин.). Сдача норм ГТО.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p>	2	
	<p>Лыжная подготовка: изучение одновременного бесшажного хода (стартовый вариант). Совершенствование ранее изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 3км переменным с ускорением 400-500м 4-5 раз.</p>	<p>Применять правила подбора для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации воспитанникам активного отдыха.</p>	2	
	<p>Лыжная подготовка, спортивные единоборства (тхэквондо) –</p>	<p>Формирование умений подгона креплений, палок и лыж.</p>	2	

		выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку.			
7.	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	Спортивные игры (баскетбол): техника безопасности на занятиях. Изучение ведения мяча правой, левой рукой, с переводом из руки вруку на месте и в движении. Учебная игра.	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности	2	6
		Спортивные игры (баскетбол): изучение передачи двумя руками из-за головы, отскоком от пола; ловли мяча над головой и высоко летящих мячей в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.	Знать виды комбинаций ведения мяча, способы остановки ускорений с ним. Знать жесты судей, размеры площадки.	2	
		Спортивные игры (баскетбол): изучение тактико-технических действий игроков в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); броска в корзину одной рукой от плеча. Игра в баскетбол по правилам.	Развивать знания и умения игры в баскетбол. Включать игру в различные формы занятий физической культуры.	2	
8.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Лёгкая атлетика: совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания» и	Применять правила подбора одежды для занятий на	2	8

	<p>«перекидной». <b>КУ</b> - наклон туловища вперёд за 30 сек из положения лёжа, прыжок в длину с места. Скоростно- силовая подготовка. Сдача норм ГТО.</p>	открытом воздухе и спортзале.		
	<p>Лёгкая атлетика: изучение техники челночного бега 3x10м; 10x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивания» и «перекидной», метания мяча и гранаты. <b>КУ</b> – бег на 60м, 1000м, метание мяча на дальность. Сдача норм ГТО.</p>	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	2	
	<p>Лёгкая атлетика: изучение бега с преодолением препятствий. Совершенствование прыжков в длину и высоту, метания мяча и гранаты. <b>КУ</b> – метание мяча (150г) на дальность, 6-ти минутный бег. Сдача норм ГТО.</p>	Применять упражнения в метании малого меча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку.	2	
	<p>Спортивные игры (баскетбол), лёгкая атлетика - выполнение контрольных упражнений по программе обучения на оценку: бег на 60м,</p>	Применять упражнения в метании малого меча для развития физических качеств, контролировать	2	

		1000м. Сдача норм ГТО. Определение итоговой оценки за 3 триместр обучения и учебный год.	Физическую нагрузку		
9.	<b>Контрольное занятие</b>	<b>Экзамен (по выбору):</b> теория и методика по программе 9 класса	Подготовка самостоятельно к курсу теории и методике с 5-9 классы.	2	2
10.	<b>Плавание</b>	Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена воспитанниц. Общие правила дисциплины на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суше, близко похожих на технику плавания в воде (ОФП).		1	34
		Изучение элементов техники плавания баттерфляем. Отдельные элементы техники. Плавание вольным стилем, на спине, баттерфляем		1	
		Комплекс упражнений при плавании баттерфляем. Согласованное движение ноги дыхания при плавании баттерфляем. Основы задержки дыхания при «выходе» старта с воды при плавании баттерфляем.		1	
		Плавание с доской на ногах баттерфляем с вытянутыми руками, выдох в воду; ноги баттерфляй руки брасс-вдох во время гребка руками. Плавание вольным стилем, на спине в полной координации.		1	
		Изучение техники скольжения на груди после старта с воды. Плавание на дальность под водой в ластах.		1	
		Техника выдоха под водой. Синхронизация вдоха над водой, выдоха под водой с работой ног. Плавание с доской на ногах баттерфляем.		1	
		Плавание комплексом. Отработка элементов поворота при плавании комплексом.		1	
		Толчок ногами от бортика, выход на ногах дельфином руки вытянуты вперед. Отрезки доской -4x25м на ногах баттерфляем. Плавание комплексом.		1	

	Закрепление техники плавания на ногах баттерфляем (руки брасс).Сдача норматива :50 м вольным стилем. 50 м на спине.	1	
	Закрепление техники скольжения на груди. Плавание на ногах баттерфляем с попеременным вдохом под правую, левую руку(вдох в сторону).Отрезки -8х25м в ластах.	1	
	Плавание комплексом в полной координации по 25м каждым стилем (100м комплекс). Отрезки 8х50м в ластах.	1	
	Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 3-4 метра с работой ног баттерфляем (ускорение). Всплывание. Повтор 5-8 раз. Отрезки в ластах 10х50м.	1	
	Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и дыхания при плавании баттерфляем. Плавание с доской и без доски с руками брассом. Эстафеты.	1	
	Закрепление техники дыхания при плавании на ногах баттерфляем (переменно 4х25м) . Отрезки 4х25м. Комплексное плавание.	1	
	Совершенствование согласованного движения рук и дыхания при плавании баттерфляем. Отрезки 8х25м. Эстафеты.	1	
	Проплывание отрезков 6х25м баттерфляем в полной координации в ластах. Плавание вольным стилем и на спине.	1	
	Согласованное движение ногами и руками при плавании баттерфляем на задержке дыхания в ластах. Отрезки 4х25м, 2х50м.	1	
	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании баттерфляем. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика. Отрезки 8х25м.	1	
	Проплывание баттерфляем переменно с кролем на груди 6х25м, с отдыхом. Согласование попеременных движений руки ног и дыхания с гребком одной рукой, другой рукой и двумя руками.	1	
	Проплывание при помощи ног с доской отрезков без времени 8х25м. Свободное плавание баттерфляем 50м.	1	
	Упражнения на координацию в плавании баттерфляем. Проплывание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди8х25м и 200м без времени.	1	

	<p>Проплывание отрезков баттерфляем переменнo с кролем на груди, с кролем на спине 8x25м и 300м без времени (в ластах).</p>	1	
	<p>Изучение старта с воды при плавании кролем на груди. Отрезки баттерфляем переменнo с кролем на груди 10x25м .</p>	1	
	<p>Изучение техники ныряния с задержкой дыхания. Свободное плавание баттерфляем переменнo с кролем на груди, на спине 300м.</p>	1	
	<p>Старт из воды, ныряние строго по одному человеку и под контролем тренера. Отработка поворотов «маятник». Отрезки 8x50м баттерфляем переменнo с кролем на груди, на спине ( в ластах).</p>	1	
	<p>Старт с бортика в глубоком месте бассейна. По 1-му человеку с выныриванием , строго под контролем тренера. Игры на воде. Свободное плавание в ластах 500м.</p>	1	
	<p>Отработка старта с бортика, поворота «маятник» при плавании баттерфляем с одновременным касанием двумя руками бортика бассейна отрезков 4x50м. Старт и проплыв 50м батт. на время.</p>	1	
	<p>Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменнo с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем с отработкой поворотов «маятник».</p>	1	
	<p>Плавание под контролем тренера по одному под водой с изменением направления. Ныряние на дальность. Эстафеты.</p>	1	
	<p>Разминка в воде. Плавание на время 50 м баттерфляем, старт из воды. Упражнения для отдыха в воде, спокойное плавание. Отрезки 8x25м.</p>	1	
	<p>Отработка старта с бортика. Изучение элементов техники плавания в комплексе. Игра с мячом в воде.</p>	1	
	<p>Сдача норматива -25м баттерфляем, старт из воды. Спокойное плавание стилем по выбору воспитанницы.</p>	1	

		Выход при плавании баттерфляем. Плавание кроль на спине 400м в ластах. Плавание стилями кроль на спине и кроль на груди, баттерфляем и брассом. Отрезки4x100м.	1	
		Отработка элементов техники плавания всеми способами при плавании комплексом.	1	
			ИТОГО:	102



## Упражнения и нормативы по физической культуре 8–9 классов

Контрольные упражнения	8 курс			9 курс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса лёжа	18	13	9	19	14	10
Отжимание в упоре лежа	13	11	9	14	12	10
Поднимание туловища из положения лежа	21	19	17	22	20	18
Выполнение 3-х кувырков вперед на время	3,9	4,8	5,1	4.1	5.0	5.3
Наклон вперед из положения стоя (в см)	20	14	7	20	14	7
Челночный бег 3x10 м	8.6	9.4	9.9	8.5	9.3	9.7
Прыжок в длину с места	1.85	1.70	1.50	1.90	1.75	1.60
Бег 30 м с высокого старта	5.0	5.3	6.0	4.9	5.2	5.9
Бег 60 м с высокого старта	9.7	10.2	10.7	9.4	10.0	10.5
Бег на 100м	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с разбега(см)	3.60	3.10	2.60	3.70	3.30	2.80
Прыжок в высоту с разбега(см)	1.15	1.05	0.95	1.15	1.10	1.00
Бег 1000 м (мин. с)	4.50	5.00	5.10	4.40	4.50	5.00
Бег 2000 м (мин. с)	-	-	-	-	-	-
Метание мяча (вес 150 г)	27	21	17	28	23	18
Метание гранаты (500г)	-	-	-	-	-	-
6-ти минутный бег (м)	1250	1000	850	1300	1050	900
Соотношение прыжка в длину с места, стоя	55%	50%	40%	55%	50%	40%
Бег к пронумерованным мячам	8.0	9.1	10.3	8.0	8.9	10.1
Передача волейбольного мяча сверху	14	12	10	16	14	12
Приём волейбольного мяча снизу	11	10	9	12	11	10
Прямая подача волейбольного мяча снизу,	5	4	3	6	5	4
Лыжная гонка на 1(5кл),2(6-7кл),3(8-11кл)	23.0	24.0	25.0	22.3	23.3	24.3

## СТРУКТУРНО – ЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Курсы	сентябрь					октябрь				ноябрь			декабрь			январь				февраль				март			апрель				май						
	01-03	05-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	31-05	07-12	14-19	21-26	28-03	05-10	12-17	9-14	16-21	23-28	30-04	06-11	13-18	20-25	27-04	06-11	13-18	20-25	03-08	10-15	17-22	24-29	01-06	08-13	15-20	22-27		
Учебная программа																																					
8	3	3	3	3	3	2 в	2 в	2 в	2 в	2 в	1	1	1	1	1	7	4	4	4	4	4	4	2 б	2 б	2 б	2 б	2 б	2 б	2 ф	2 ф	2 ф	2 ф	3	3	3	3	7

Курсы	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				Март			апрель				май								
	03-09	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	18-24	25-01	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	20-26	27-02	28-03	03-09	10-16	17-23	24-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	11-17	18-24	25-31			
Учебная программа																																									
9	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	7				4	4	4	4	4	4	4	2 б	2 б	2 б	2 б	2 ф	2 ф	2 ф	3	3	3	3	3	3	3	7

Примечание: №1-гимнастика; №2-спортивные игры; №3-лёгкая атлетика; №4-лыжная подготовка; №5-единоборства (самооборона); №6-плавание (еженедельно); №7-контрольное занятие.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

**Наличие и состояние спортивных сооружений**

<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Краткая характеристика, пропускная способность (количество одновременно занимающихся человек)</b>
В соответствии с примерным перечнем спортивных сооружений имеет для физической культурой	8 спортивных залов	1. Физкультурно-оздоровительный комплекс- 3зала. (пропускная способность каждого зала 40 воспитанниц). 2. Спортивный зал в учебном корпусе. (пропускная способность 20 воспитанниц) 3. Спортивный зал в спальном корпусе. (пропускная способность 20 воспитанниц) 4. Бассейн. (пропускная способность 20 воспитанниц) 5. Гимнастический зал. (пропускная способность 20 воспитанниц)6. Фитнес зал. (пропускная способность 20 воспитанниц)
Сверх перечня спортивных сооружений и мест для физической культурой	7 площадок	<b>Открытые площадки:</b> 1. Легкоатлетическая дорожка 110 метров. (пропускная способность 25 воспитанниц) 2. Площадка для бадминтона -2шт (пропускная способность 10 воспитанниц на каждую площадку) 3. Площадка для большого тенниса. (пропускная способность 20 воспитанниц) 4. Площадка стрит-больная. (пропускная способность 20 воспитанниц)5. Площадка баскетбольная. (пропускная способность 20 воспитанниц) 6. Площадка волейбольная. (пропускная способность 20 воспитанниц)

Инвентарь	100%	Гимнастические маты и шведские стенки, барьеры, брусья, скамейки, гимнастическое бревно, перекладины, игровые мячи, канат, футбольные мячи, бадминтоные и теннисные ракетки, стартовые флаги, секундомеры, учебные гранаты и мячи для метания, дахе для сумо, тренажеры беговые, гантели , гири, штанги, боксерские груши, измерительная лента для прыжков, легкоатлетическая планка, теннисные столы, снаряжения для самообороны, измерительные рулетки, сетки для волейбола, ворота футбольные, баскетбольные кольца.
Реконструировано за текущий период	нет	-
Построено за текущий период	нет	-