

Рабочая программа

«Физическая культура»

(учебный предмет)

Учитель Еременко С.Н.

(фамилия, имя, отчество)

8 «А», «Б»

(класс)

2023 – 2024 учебный год

(учебный год)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 8-го класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

- Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Основной образовательной программе МБОУ «Корякская СШ» и Учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год.

- на основе:

- Примерной программы по предмету «Физическая культура» рекомендованная Департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, М.: «Дрофа», 2014 г.
- Авторской программы Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 класс Рабочие программы. Предметная линия учебников. А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – 3-е издание – М.: Просвещение, 2014;

- с учетом:

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 8 класс

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Корякская СШ»

В учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Корякская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 8-х классах отводится 2 учебных часа в неделю, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 68 часов за год.

Количество часов на физическую культуру обязательной части учебного плана МБОУ «Корякская СШ» в 7-9-х классах составляет 2 часа,

дополнительно один час реализуется в 7-9 классах за счет посещения учащимися спортивных секций в рамках внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплекту**: Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. – 8-е изд.перераб. - М.: Просвещение, 2019. – 160 с.

Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2015. – 256 с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 8 класс

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,
- ✓ чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и

построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках,

учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх 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), состоящих из шести

- элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
 - участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами 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.

Метапредметные результаты

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

- ✓ деятельности;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных
- ✓ условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной
- деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных

сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

- ✓ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать
- ✓ направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим
- ✓ учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,
- спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: « способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для
- осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на

уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета «Физическая культура», 8 класс

Раздел «Физическое совершенствование» -99 ч (в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Раздел «Легкая атлетика» – 18 часов

Бег

- высокий и низкий старт. Бег 40м, 60 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 50 до 60 метров. Бег на результат 100м. Бег 1500 метров. Эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе 20-25минут. Бег 3000м юноши, 2000м-девушки;

Прыжки

- прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на маты. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега «перешагиванием»;

Метание

- метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 10м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) цель с расстояния до 20м. Метание на дальность.

Кроссовая подготовка

- высокий старт группой. Кросс до 25 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 2000 метров.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» – 16 часов*Строевая подготовка*

- Выполнение перестроений пройденных в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Построение из колонны по одному в клону по два, по четыре, по восемь в движении;

Акробатические упражнения

- Мальчики. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, ст.на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, поворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках
- Комбинация из ранее освоенных элементов.

Мальчики. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115 -120 см.

Девочки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой 110 см.

Силовые способности

- поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия.

Раздел «Спортивные игры» - 15 часа

Баскетбол – 8 часов

Совершенствование техники передвижений - комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

Совершенствование техники перемещений - комбинации из освоенных элементов техники перемещений;

Совершенствование ловли и передач мяча - Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники ведения мяча - Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техникой бросков мяча - варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование индивидуальной техники защиты - вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок;

Совершенствование тактики игры - индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей - игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол – 7 часов

Совершенствование техники передвижений - комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

Совершенствование ловли и передач мяча - Варианты техники приема и передач мяча;

Совершенствование подач мяча - варианты техники подача мяча;

Совершенствование техники нападающего удара - варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий - варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка;

Совершенствование тактики игры - индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите;

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

Раздел «Лыжная подготовка» - 20 часов

Переход с одновременных ходов на переменные

- Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 2 км (девушки) и до 3 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях

Правила проведения самостоятельных занятий

- Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях.

Перечень обязательных контрольных мероприятий по проверке результатов обучения

Период обучения	№ урока в году	Вид работы	Тема	Примечание
I четверть	2	Зачет	Бег 30 м	
	4	Зачет	Челночный бег 3 x 10 м	
	5	Зачет	Бег на результат 60 м	
	8	Зачет	Прыжок в длину с места	
	10	Зачет	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	
	11	Зачет	Бег 1000 м	
	13	Зачет	Метание малого мяча	
II четверть	27	Зачет	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	

			«мост» из положения стоя без помощи (д.)	
	31	Зачет	Акробатическая комбинация из 4 - 5 элементов	
	34	Зачет	Лазание по канату в два приема	
	35	Зачет	Строевые упражнения	
	43	Зачет	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	
	46	Зачет	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	
III четверть	54	Зачет	Баскетбол. Передачи мяча	
	55-56	Зачет	Техника спуска	
	66	Зачет	Баскетбол. Ведение мяча в движении	
	67-68	Зачет	Одновременный бесплажный ход	
	70-71	Зачет	Баскетбол. Техника подъема	
	73-74	Зачет	Прохождение дистанции 2 км	
	75	Зачет	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от плеча с места	
IV четверть	85	Зачет	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	
	86	Зачет	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов	
	88	Зачет	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
	92	Зачет	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	

	103	Зачет	Высокий старт 20 – 40 м	
--	-----	-------	-------------------------	--

Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	18
2.	Гимнастика с элементами акробатики	16
3.	Спортивные игры:	15
4.	Баскетбол	8
5.	Волейбол	7
6.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО:	69

Календарно - тематическое планирование по «Физической культуре» на 2023 – 2024 учебный год, 8 класс

№ урок а в году	№ урока в теме	Тема урока	Количе ство часов	Практическая часть	Планируе мые даты	Даты практически проведенных уроков
		Лёгкая атлетика	9 часов			
1.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики на открытых площадках. Спринтерский бег	1 час	Отработка действий: высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10)		
2.	2.	Бег 30 м - зачет. Эстафетный бег	1 час	Отработка действий: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции 30 метров – зачет. Встречные эстафеты.		
3.	3.	Челночный бег 3 x 10 м – зачет. Бег по дистанции 50 - 60 м	1 час	Бег на результат: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые		

				упражнения. Челночный бег (3 x 10).		
4.	4.	Бег на результат 60 м - зачет	1 час	Бег на результат (60 м). Выполнение специальных беговых упражнений.		
5.	5.	Прыжок в длину с места – зачет.	1 час	Прыжок в длину на результат.		
6.	6.	Высокий старт 20 - 40 м	1 час	Отработка действий: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10)		
7.	7.	Бег 1000 м - зачет	1 час	Выполнение на результат Бег 1000 Специальные беговые упражнения.		
8.	8.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
9.	9.	Метание малого мяча - зачет	1 час	Выполнение упражнений на результат: Метание мяча (весом 150 гр) на дальность и на заданное расстояние.		

		Волейбол	7 часов			
10.	1.	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по теме волейбол. Стойки и передвижения игрока	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Командная игра в волейбол по упрощенным правилам.		
11.	2.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача мяча	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку на результат.		
12.	3.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи - зачет. Тактика свободного нападения.	1 час	Выполнение упражнений: стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		

13.	4.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар) - зачет	1 час	Выполнение стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар) выполнение на результат.		
14.	5.	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером	1 час	Отработка: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
15.	6.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку - зачет	1 час	Стойки и передвижения игрока. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на результат.		
16.	7.	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывание партнером.	1 час	Отработка стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной		

				площадке. Игра по упрощенным правилам		
		Гимнастика с элементами акробатики	15 часов			
17.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Инструктаж по Технике Безопасности.		
18.	.2.	Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема.		
19.	3.	Повторение стойки «мост» из положения	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках (м).		

		стоя с подстраховкой и без помощи		Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. 05.11		
20.	4.	Стойка на голове. Стойка на руках	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		

21.	5.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.)	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
22.	6.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.		

		назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д.) - зачет		«Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.		
23.	7.	Строевые упражнения – зачет. Акробатическая комбинация из 4 - 5 элементов	1 час	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.		
24.	8.	Акробатическая комбинация из 4 - 5 элементов закрепление	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
25.	9.	Акробатическая комбинация из 4 - 5 элементов - зачет	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.		
26.	10.	Лазание по канату в два	1 час	Отработка лазания по канату в два приема.		

		приема. Подтягивания - зачет		ОРУ с мячом. Эстафеты. Подтягивания в висе.		
27.	11.	Лазание по канату в два приема закрепление	1 час	Отработка Лазанья по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
28.	12.	Лазание по канату в два приема - зачет	1 час	Отработка лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
29.	13.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	1 час	Отработка опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
30.	14.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.) - зачет	1 час	Выполнение на результат опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
31.	15.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	1 час	Отработка опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
32.	16.	Опорный прыжок	1 час	Отработка опорного прыжка способом		

		способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.)		«согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
		Лыжная подготовка	20 часов			
33-34.	1-2.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход	2 часа	Выполнение скользящего шага. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Инструктаж по ТБ.		
35-36.	3-4.	Одновременный бесшажный ход	2 часа	Выполнение одновременного бесшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.		
37-38.	5-6.	Коньковый ход без палок. Техника спуска - зачет	2 часа	Выполнение конькового хода без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Изменение стоек спуска. Стойка. Выполнение техники спуска на результат.		
39-40.	7-8.	Техника подъема «Скользящим шагом».	2 часа	Выполнение подъёма скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Поворот «плугом».		

		Поворот «пługом»				
41-42.	9-10.	Игры на лыжах. Непрерывное передвижение	2 часа	Отработка упражнений: стойка, положение рук, положение ног. Игры на лыжах		
43-44.	11-12.	Лыжные ходы Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход	2 часа	Выполнение скользящего шага. Стойка. Попеременный двухшажный ход.		
45-46.	13-14.	Одновременный бесшажный ход - зачет	2 часа	Выполнение одновременного бесшажного хода на результат.		
47-48.	15-16.	Техника спуска. Техника подъема - зачет	2 часа	Выполнение техники подъема на результат. Схема движения, стойка.		
49-50.	17-18.	Прохождение дистанции 2 км – зачет. Спуски с уклонов под 45 градусов	2 часа	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам..Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «пługом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 с совершенствованием пройденных ходов на		

				результат.		
51- 52.	19- 20.	Коньковый ход без палок. Техника спуска	2 часа	Выполнение подъёма скользящего шага. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Поворот «плугом» Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.		
		Баскетбол	8 часов			
53.	1.	Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления движения. ТБ на уроках баскетбола.	1 час	Отработка передвижений игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.		
54.	2.	Баскетбол: Передачи мяча – зачет. Броски мяча в кольцо	1 час	Выполнение передачи мяча на результат. Отработка ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение		

				с изменением позиций.		
55.	3.	Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от плеча с места	1 час	Отработка броска мяча двумя руками от плеча с места. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.		
56.	4.	Баскетбол: Учебно - тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5	1 час	Передача мяча различными способами в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.		
57.	5.	Баскетбол: Ведение мяча в движении – зачет. Баскетбол: Повороты с мячом и без мяча	1 час	Выполнение Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движение на результат. Выполнение передвижений игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
58.	6.	Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от плеча с	1 час	Бросок мяча двумя руками от головы с места на результат.		

		места - зачет				
59.	7.	Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1 час	Отработка: передвижений игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.		
60.	8.	Баскетбол. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	1 час	Отработка: передвижений игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.		
		Легкая атлетика	8 часов			

61.	1.	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с 9 - 11 беговых шагов способом «перешагивание»	1 час	Выполнение прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
62.	2.	Прыжок в высоту с 9 - 11 беговых шагов способом «перешагивание».	1 час	Выполнение прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
63.	3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет	1 час	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат.		
64.	4.	Высокий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции 50 – 60 м. Бег 30 м. Эстафеты	1 час	Выполнение бега на результат (30 м). Выполнение высокого старта (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).		
65.	5.	Челночный бег 3 x 10м -	1 час	Выполнение бега на результат (60 м).		

		зачет Высокий старт 20 – 40 м. Бег 60 м		Выполнение высокого старта (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		
66.	6.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3 - 5 шагов. Бег на средние дистанции	1 час	Выполнение метания мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
67.	7.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 100 м - зачет	1 час	Выполнение высокого старта 100 метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.		
68.	8.	Бег на выносливость 1500 метров	1 час	Выполнение специальных беговых упражнений. Бег 1500 метров на выносливость.		

Требования к подготовке обучающихся по предмету «Физическая культура» 8 класс

Учащиеся должны знать:

- организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- комплекс утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.
- физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.
- нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
- выполнять физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.
- **соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;**
- **пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальным техническим оборудованием.**

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

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»; проплывать 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) 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), 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 соревнованиях по программе школьной спартакиады.

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.

Уровень физической подготовленности учащихся 14—15 лет

№	Физическая способность	Контрольное	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег,	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и	850-1000	1100 и
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

№	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса лежа	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
				(мальчики). кол-во раз: на низкой перекладине из виса лежа						
				кол-во раз				4 и ниже	10-14	19 и выше
								4	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
						5	12-13	16		

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физическим качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические способности 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, развития и совершенствования средствами физической культуры в разных возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных

черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления 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, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической культурой.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организация 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 с 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.

Критерии оценки уровня обучающихся

Лёгкая атлетика

Учебный норматив		Оценка				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м (с)	Юноши	6,9	6,3	6,0	5,7	5,1
	Девушки	7,0	6,8	6,3	6,0	5,5
Бег 60 м (с)	Юноши	12,0	11,6	11,0	10,4	9,6
	Девушки	12,4	12,0	11,4	10,8	10,3
Равномерный бег 1000м (мин.с)	Юноши	Без учёта времени	6.00	5.20	5.00	4.40
	Девушки	Без учёта времени	6.30	5.50	5.30	5.10
Прыжок в длину с места (см)	Юноши	120	130	145	160	180
	Девушки	100	110	130	140	160
Прыжок в длину с разбега способом «согнувши ноги» (см)	Юноши	240	255	285	300	330
	Девушки	200	215	245	260	280
Прыжок в высоту с разбега способом «переступание» (см)	Юноши	60	70	83	90	100
	Девушки	50	60	73	80	90
Метания малого мяча на дальность (м)	Юноши	До 16	16	22	26	34
	Девушки	До 9	9	14	16	20

Гимнастика

Учебный норматив		Оценка				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Подтягивания (количество раз)	Юноши - высокая перекладина	2	3	5	7	9
	Девушки -	4	6	8	12	14
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (количество раз)	Юноши - от пола	6	8	11	17	21
	Девушки - от	5	6	8	11	14
Наклон вперед из положения сидя (см)	Юноши	-1	1	3	6	8
	Девушки	4	5	7	9	12
Поднимание туловища в сед за 30 с	Юноши	8	9	12	20	27
	Девушки	7	8	11	19	26
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Юноши	45	50	60	75	90
	Девушки	60	65	75	90	105
Вис на согнутых руках (с)	Юноши	6	7	10	16	20
	Девушки	4	5	7	10	14

Волейбол

Учебный норматив		Оценка				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (дистанция 2 м)	Юноши	< 2	2	3	5	6
	Девушки	< 2	2	3	4	5
Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (дистанция 3 м)	Юноши	< 2	2 с ошибка мяча	2	3	4
	Девушки	0	1 с ошибка мяча	1	2	3
Нижняя прямая или боковая подачи*	Юноши	< 2	2 с ошибка мяча	2	3	4
	Девушки	0	1 с ошибка мяча	1	2	3
Прыжок в высоту[с места (см)	Юноши	16	20	24	28	33
	Девушки	11	15	19	23	28

* **Нижняя прямая или боковая подачи** - упражнение выполняется из-за лицевой линии волейбольной площадки. Ученику дается 6 попыток. Подача считается выполненной если подающий во время подачи не наступил (заступил) на лицевую линию и мяч, перелетев через сетку, упал в пределах площадки соперника. Оценивается структура (форма) выполнения движения и

Баскетбол

Учебный норматив		Оценка				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Бросок мяча после ведения и двойного шага (5 попыток) *	Юноши	0	1	2	5	6
	Девушки					
Бросок мяча в корзину, стоя сбоку на расстоянии 1,5-2 м от щита (количество попаданий)	Юноши - 10 бросков	> 3	3	5	7	9
	Девушки - 12 бросков					
5 штрафных бросков с расстояния 3,5 м (количество попаданий)**	Юноши	0	1	2	3	3
	Девушки				с ошибк	
Ведение мяча на расстояние 15 м с максимальной скоростью (с)	Юноши	> 4,0	4,0	3,8	3,6	3,4
	Девушки	> 4,2	4,2	4,0	3,8	3,6

* **Бросок мяча после ведения и двойного шага** - оценивается количество попаданий и структура (форма) выполнения движения.

** **Штрафной бросок с расстояния 3,5 м** - количество попаданий является основным показателем те