

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия
Цветкова муниципального образования «Город Донецк»

Литвинова
Ирина
Николаевна

Подписано
цифровой подписью:
Литвинова Ирина
Николаевна
Дата: 2022.11.01
21:34:27 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

Основное общее образование 8 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 67

Учитель: Аксенова Галина Ивановна

Программа разработана на основе: Примерной программы по физической культуре. (Стандарты второго поколения)- Москва, «Просвещение», 2018г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год: 2022-2023



Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования)
 - Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
 - Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 20.05.2020 №254,ООП НОО, ООП ООО,ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
 - О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 23.12.2020 №766,ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
 - Примерная программа по учебному предмету «физическая культура» автора А.П. Матвеев — для 8 класса (М. :Просвещение, 2018г.);
 - Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области;
 - Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка
 - Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 3 муниципального образования «город Донецк»;
 - Календарный учебный график МБОУ СОШ №3 г.Донецка
- Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа *ориентирована* на использование учебно-методического комплекта (УМК) для 8 класса общеобразовательных учреждений, который состоит из: учебника « Физическая культура, автор: А.П. Матвеев, 2017г.

Учебник для общеобразовательных учреждений построен в соответствии с учебным планом и ориентирован на государственный образовательный стандарт, применительно к учебному предмету «физическая культура». Материал, предназначенный для усвоения, по глубине и объёму содержания значительно выше требований образовательного стандарта. Во всех компонентах УМК содержится избыточный материал, который обеспечивает возможность выбора в зависимости от интересов, способности и уровня обученности учащихся.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.
-

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется **направленностью**:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности:

- здоровье сберегающие
- игровая
- проектная деятельность

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часов. В учебном плане на занятия физической культурой в 8 классе отводится **2 часа в неделю**. Программа скорректирована на 69 часов в 8 классе в соответствии с производственным календарем. Последовательность изучения тем соответствует примерной программе по предмету.

Результаты освоения предмета «Физическая культура» и система их оценки

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции

востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который при обретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

Знания о физической культуре

По окончании 8-го класса обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

По окончании 8-го класса обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 8-го класса обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

По окончании 8-го класса обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По окончании 8-го класса обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Раздел учебного курса,	Основное содержание	Формы организации учебных занятий
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Способы физической деятельности.	Самостоятельные игры и развлечения (организация и проведение подвижных игр) Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры.	

	Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:	
Физическое совершенствование.	Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений: для утренней гимнастики, физкультминуток, для профилактики и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры, эстафеты Спортивные игры: волейбол, баскетбол, Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л) .	

Календарно–тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Дата урока		Основные виды деятельности	Требования к результату	Вид контроля	Оборудование
		план	факт		Учащийся должен уметь		
1	2	3		4	5	6	7

1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. Бег 30 м.	05.09		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь: регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный	
2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Тестирование. Прыжок в длину с места	06.09		Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	
3	Тестирование. Подтягивание. Челночный бег 3х10	12.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия)	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	
4 5	Теоретические сведения. Режим дня. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	13.09 19.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	текущий	
6	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	20.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	текущий	

7	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	26.09		- основы истории развития физической культуры в России; - особенности развития видов спорта;	Знать: историю развития Олимпийских игр	текущий	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника высокого старта.	27.09		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебно-тренировочная игра.	03.10		Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
10	Кроссовый бег на учебные дистанции. Прыжок в длину с разбега	04.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь: выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	
11	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега.	10.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры. Бег на 1,5 км без учета времени. Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка.	Уметь: Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	зачет	
12	Развитие выносливости. Учебно-тренировочная игра.	11.10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры. Бег на 1,5 км без учета времени	Уметь: Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	зачет	

13	Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	17.10.		Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	
14	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность.	18.10		Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе, метать мяч с разбега выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	Текущий контроль	
15	Общая физическая подготовка. Эстафеты со скакалками.	24.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: Бегать в равномерном темпе	текущий	
16	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	25.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Уметь: выполнять корректировку техники бега	текущий	
17	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением искусственных препятствий.	07.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	

18	Учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	08.11		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: Бегать в равномерном темпе выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	
19	Учебно-тренировочная игра. Развитие выносливости.	14.11		Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Метать мяч в вертикальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
20	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.	15.11		Уровень знаний по изученным темам	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	проверка знаний	
21	Основные факторы, влияющие на форму осанки.	21.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	текущий	
22	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Режим дня Утренняя зарядка.	22.11		Инструктаж по гимнастике. Понятие об утомлении и переутомлении Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	

23	Акробатические упражнения “мост” из положения, лежа на спине. Игровые задания лишний”.	28.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	текущий	
24	Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Эстафеты.	29.11		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять кувырок, строевые упражнения	текущий	
25	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	05.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	
26	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	06.12		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	оценка техники выполнения опорного прыжка	

27	Прикладно-гимнастические упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке.	12.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев	Уметь: 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).	текущий	
28	Правила закаливания организма. Развитие быстроты	13.12.		Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей	Знать: биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	текущий	
29	Упражнения общей физической подготовки. Развитие координации	19.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных и силовых способностей	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	текущий	
30	Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра. Зачет контрольных нормативов.	20.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	

31 32	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Учебно-тренировочная игра.	26.12 27.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	текущий	
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения без мяча	09.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения при игре.	текущий	
34	Зачетное выполнение упражнений без мяча. Учебно-тренировочная игра	10.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	контрольный	
35-36	Остановка в шаге и прыжком после ускорения. Учебная игра	16.01 17.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
37 38	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи.	23.01 24.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подачи. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
39 40	Ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	30.01 31.01		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	

41 42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	06.02 07.02		Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
43	Выполнение контрольных нормативов. Эстафеты с мячами.	13.02		Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	контрольный	
44 45	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам	14.02 20.02		Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
46 47	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	21.02 27.02		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	28.02		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	

49	Прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Игра в баскетбол по правилам.	06.03		Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	текущий	
50 51	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Игра в баскетбол по правилам	07.03 13.03		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
52	Комплексы упражнений для развития координации движений. Зачет контрольных нормативов.	14.03		ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. Комплекс на дыхание № 2	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий контроль	
53	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Учебно-тренировочная игра.	20.03		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	
54	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу (выполнение штрафного броска).	21.03		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	контрольный	

55	Инструктаж по технике безопасности. Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития. Учебная игра в футбол.	03.04		Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты- передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини-футбол	Знать инструкцию по ТБ на занятиях	текущий	
56	Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Учебная - тренировочная игра.	04.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	текущий	
57-58	Выполнение комплексов упражнений физкультминуток и физкульт-пауз. Учебная - тренировочная игра.	10.04 11.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	текущий	
59	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивные и подвижные игры.	17.04		Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;	текущий	

60	Высокий старт. Бег с ускорением. Спортивные и подвижные игры	18.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока	
61	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	24.04		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
62	Итоговая работа. Тестирование	25.04		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)		тестирование	
63	Бег 30 м с учетом времени.	02.05		Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	зачет	

64 65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника высокого старта.	15.05 16.05		Прыжок с 7-9 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
66	Высокий старт. Бег с ускорением.	22.05		Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	текущий	
67 68	Тестирование. Подтягивание. Челночный бег 3x10	23.05 29.05		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия)	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	зачетное занятие	
69	Спортивные и подвижные игры	30.05		Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	

График контрольных работ 8 класса

№ п/п	Название темы	Контроль знаний	Дата

1	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность.	Текущий контроль	18.10
3	Комплексы упражнений для развития координации движений. Зачет контрольных нормативов.	Текущий контроль	14.03
4.	Итоговая работа. Тестирование	Итоговый контроль	25.04

Форма промежуточной аттестации: тестирование

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по

предмету физкультура для 8 классов

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8

20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 8 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2017 г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

Москва, Радио—связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 8 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2017 г.

Материально-техническое обеспечение

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел Гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 4 штуки , аптечка для оказания первой помощи.

Комплект для прыжков в высоту
Щит для метания в цель подвесной
Планка для прыжков в высоту.
Зона приземления 3мх4мх0,6м
Граната
Секундомер
Мячи для метания на дальность
Мячи для метания в цель

Спортивные игры

Мячи волейбольные
Свисток
Мячи гандбольные
Мячи футбольные
Ракетки для н\тенниса
Сетка волейбольная с тросом
Сетка для н\ тенниса
Сетка гандбольная
Сетка футбольная
Мячи баскетбольные
Щит баскетбольный, оргстекло
Щит баскетбольный навесной на ш/с
Кольцо баскетбольное вандалоустойчивое
Кольцо баскетбольное облегчённое
Сетки б/б
Ворота для мини-футбола трансформируемые на колёсах
Сетка мини футбола пара

Критерии оценивания

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической

подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состояю. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст	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	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	выше	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,1 6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	выше	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	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9 9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места,	11	140 и	160—180	195 и выше	130 и	150—175	185 и
			12	ниже	165—180	200	ниже	155—175	выше

		см	13	145	170—190	205	135	160—180	190
			14	150	180—195	210	140	160—180	200
			15	160	190—205	220	145	165—185	200
				175			155		205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000—	1300 и	700 и	850—	1100 и
			12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	950	1100—	1350	750	900—	1150
			14	1000	1200	1400	800	1050	1200
			15	1050	1150—	1450	850	950—	1250
				1100	1250	1500	900	1100	1300
					1200—			1000—	
					1300			1150	
					1250—				
					1350				
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, кол-	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			

		во раз (мальчики)							
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Контрольные нормативы для учащихся 5-11 классов

		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	м	150	160	170	155	165	175	170	185	195	175	190	205	180	200	215	190	210	220	200	220	230
	д	145	150	160	150	158	166	150	160	170	155	165	175	160	170	180	164	175	185	165	175	185
Прыжок в высоту	м	90	100	110	95	105	115	100	110	120	105	115	125	110	120	130	115	125	135	120	130	140
	д	85	90	100	90	95	105	90	100	110	95	105	115	100	110	120	100	110	125	105	115	125
Метание мяча	м	24	27	30	25	29	36	25	31	39	28	37	42	35	40	46	-	-	-	-	-	-
	д	16	18	20	17	19	23	17	20	26	18	21	27	19	23	28	-	-	-	-	-	-
Скакалка а 20 сек., 30 сек. - 9кл.	м	38	40	42	42	44	46	46	48	50	50	52	54	64	66	68	64	66	68	64	66	68
	д	40	42	44	46	48	50	52	54	56	56	58	60	70	72	74	82	84	86	84	86	88
30 м.	м	6,4	5,8	5,2	6.0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,1	4,9	5,5	5,0	4,6	5,2	4,8	4,4	5,2	4,8	4,4

	Д	6,8	6,0	5,4	6,4	5,5	5,2	6,0	5,4	5,1	5,8	5,2	5,0	5,6	5,2	5,0	5,8	5,4	4,8	5,8	5,4	4, 8
60 м.	М	11,1	10, 6	10, 1	11. 1	10, 4	9,8	10, 1	9,4	8,9	10,0	9,3	8,6	10,0	9,2	8,5	9,6	8,6	8,0	9,1	8,3	7, 8
	Д	11,5	11, 0	10, 5	11. 2	10, 6	10, 3	10, 8	10, 4	10, 0	10,6	10,2	9,8	10,5	10,0	9,4	10,5	10,0	9,5	10,5	10,0	9, 5
1.5 км.-5- 7кл. 2км.- 8,9 кл. 3км.- 10,11 кл.	М	9,20	9,0 0	8,3 0	9,0 0	8.3 0	8,0 0	8,4 0	8,1 0	7,5 0	11.4 0	10,4 0	10,0 0	11,0 0	10,,0 0	9,20	12,4 0	11,4 0	10,1 0	12,2 0	11,3 0	10 ,0 0
	Д	10,1 0	9,5 0	9,3 0	9,3 0	9.0 0	8,3 0	9,0 0	8,3 0	8,0 0	13.4 0	12.4 0	11,0 0	13,0 0	12,00	10,2 0	17,0 0	16,0 0	15,0 0	16,3 0	15,0 0	13 ,0 0

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки..

Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», перемах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивания в висе; из вися махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многобеги; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры – баскетбол

Баскетбол специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча , нападающий удар , блокирование одиночное ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол. Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3 г.Донецка
от 22.08.2022 года № 1

Председатель методического
совета Фролова Н.И. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Фролова Н.И. 
22.08.2022 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279331

Владелец Литвинова Ирина Николаевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026