

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тимкова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор

Т.Я. Сидорова

подпись ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
8 КЛАСС
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе авторской программы; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград; Учитель, 2016 г.» Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	23
1.3	Спортивные игры (волейбол)	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	11
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола	20
	Итого:	68

. Планируемый результат

По окончании основной школы учащийся должен **знать**:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

7-8 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8-9. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Лёгкоатлетические упражнения. 5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

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; в 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, применять 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 приобретается 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 нести 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; выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»; 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	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, кол-во раз	–	18
К выносливост и	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание тем учебного курса

№	Наименование темы (раздела);	Количество часов	Содержание темы (раздела)	Требования к уровню подготовки обучающихся по разделу
1.	Базовая часть	48		
1.1.	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>-Естественные основы.</p> <p>- Социально-психологические основы.</p>	В процессе урока	<p>7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движения и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.</p> <p>7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p>7-8 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.</p>	

	<p>-Культурно-исторические</p> <p>- Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>- Подвижные игры.</p> <p>- Волейбол</p> <p>- Баскетбол</p> <p>- Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>- Лёгкоатлетические упражнения.</p> <p>- Кроссовая подготовка.</p>		<p>Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий</p> <p>5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений <i>1-4 классы</i>. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.</p> <p>5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе</p> <p>5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p>	
--	--	--	--	--

1.2.	Гимнастика с основами акробатики - Акробатика - Опорный прыжок. Строевые упражнения -ОРУ -Подвижные игры	11 6 5	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат, выполнение акробатической связки, мост из положения стоя (самостоятельно) Опорный прыжок ноги врозь (д) . Опорный прыжок « согнув ноги» (м). Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», ОРУ на месте, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с мячами, ОРУ с обручами, ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Уметь выполнять висы и упоры. Выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упражнений. Знать правила эстафет.
1.3.	Кроссовая подготовка -Бег по пересеченной местности -Подвижные игры	4	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору, бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. «Лапта», «Снайпер»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000 без учета времени.
1.4.	Легкоатлетические упражнения -Спринтерский бег, эстафетный бег -Прыжок в длину, в высоту. Метание малого теннисного мяча - Бег на средние дистанции - Подвижные игры - ОРУ	19	Высокий старт (до 20-40 м), стартовый разгон, бег с ускорением (30-40 м). Бег по дистанции 50-60 м, финиширование. Бег на скорость (3х50 м). Бег на результат (60м). Челночный бег 3х10 м. Эстафеты: встречная, линейная, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние с 3-5 шагов. Бег в равномерном темпе 1500 метров. Эстафеты: встречная, линейная , круговая Специальные беговые упражнения; ОРУ в движении; ОРУ на месте.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 метров) Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность. Уметь бегать на дистанцию 2000, 3000 метров без учета времени
1.6.	Спортивные игры	34		

	<p>Волейбол -элементы волейбола</p> <p>-подвижные игры, эстафеты.</p>	14	<p>Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках, над собой, через зону и в зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах, тройках, через зону и в зоне, через сетку, после подачи. Нижняя прямая подача, подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Оценка выполнения стойки и передвижений. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Оценка техники нижней прямой подачи.</p>
2.0.	Вариативная часть	20		
2.1.	<p>Баскетбол -элементы баскетбол - «Мини-баскетбол»</p>	20	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение в высокой стойке на месте, низкой стойке, с пассивным сопротивлением противника. Передачи двумя руками от груди в движении, передача одной рукой от плеча на месте, в движении, передача двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, в тройках в движении со сменой места. Сочетание приемов: ведения, передачи, броска. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Остановка двумя шагами. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0), позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра 2х2; 3х3;</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники ведения мяча на месте; с изменением направления. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места; в движении.</p>

Тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика 11 часов								
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Изучение нового материала	1	Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	3	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	5	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные	Уметь пробегать с	Текущий	Ком-		

			беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	максимально й скоростью 60 м с низкого старта		плекс 1		
	Учетный	6	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимально й скоростью 60 м с низкого старта	Мальчики : 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0	Ком- плекс 1		
Прыжок в длину, метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком- плекс 1		
	Совершенство- вание	8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком- плекс 1		
	Учетный	9	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в на дальность	Мальчики : 400, 380, 360. Девочки: 370, 340, 320	Ком- плекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	10	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Ком- плекс 1		

	Совершенство	11	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию	Мальчики : 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 4 ч								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (4 ч)	Комбинированный	12	Кроссовая подготовка. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	13	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	14	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	15	Бег 3 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Мальчики : 16,00. Девочки: 19,00	Комплекс 1		
Гимнастика 11 ч								
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	16	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы		Комплекс 2		

				раздельно и в комбинации				
	Совершенство	17	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство	18	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство	19	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство	20	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	21	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на	Уметь выполнять	Техника выполнения	Ком-		

Баскетбол (20ч)	Изучение нового материала	27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро ванный	28	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная иг-ра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро ванный	29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро ванный	30	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбиниро ванный	31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Текущий	Ком- плекс 3		

				технические действия				
	Комбинированный	32	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Комплекс 3		
	Комбинированный	33	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	34	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2×2, 3×3, 4×4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	35	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	36	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 3		

			движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам, выполнять технические действия				
	Комбинированный	37	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	41	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия		Комплекс 3		
	Изучение нового материала	42	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	43	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	44	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	45	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Нападение	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники броска мяча одной рукой от	Комплекс 3		

			через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия	плеча в движении после ловли			
	Комбинированный	46	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Волейбол (14)	Изучение нового материала	47	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	48	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	49	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	50	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	51	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	52	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Комплекс 3		

			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам				
	Совершенство	53	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	54	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	55	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
	Совершенство	56	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	57	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
	Совершенство	58	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	59	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство	60	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
Легкая атлетика 10 ч								
Прыжок в высоту, (3 ч)	Изучение нового материала	61	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	62	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Ком-плекс 4		
	Контрольный	63	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в высоту	Ком-плекс 4		
Спринтерский бег, эстафетный бег (4)	Комбинированный	64	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комбинированный	65	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с	Текущий	Ком-плекс 4		
	Совершенство	66	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	Ком-плекс 4		

	Контроль ный	67	Промежуточная аттестация. Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальн ой скоростью 60 м	Мальчики: 13–9,3; 10– 9,6. Девочки: 10–9,8; 7– 10,	Ком- плекс 4		
Прыжок в длину, метание малого мяча (1 ч)	Совершенство вание	68	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Текущий	Ком- плекс 4		

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустить в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Метание мяча; в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без

4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела
6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Контрольные нормативы 8 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 метров. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 метров. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 метров. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 метров. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 метров. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 метров. (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 метров. (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 метров. (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