

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суземская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза генерал – майора И.Г.Кобякова»

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования

Рассмотрено
Методическое объединение
учителей физической культуры
Протокол №1 от 31.08.2023

Согласовано
Зам.директора по ВР
Жукова А.Л.
31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Выписка верна

31.08.2023

Директор



И.В.Шупикова

Составители: учителя физической культуры

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

В соответствии с учебным планом

В 5-9 классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика», элементы единоборства. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах,

перевороты (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика», элементы единоборства. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом

«прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол

- (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; — тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических

действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики, элементы единоборства	14
2.2	Легкая атлетика	14
2.3	Подвижные и спортивные игры	28
2.4	Лыжная подготовка	12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики, элементы единоборства	14
2.2	Легкая атлетика	14
2.3	Подвижные и спортивные игры	28
2.4	Лыжная подготовка	12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

Учащиеся должны демонстрировать:

7 КЛАСС

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4» »	«3» »
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5,00	5,20	5,60	5,2	5,5	6,00
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,80	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
Скоростные	Бег 100 метров, сек	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	190	175	160	165	155	145
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	4,16	4,30	4,45	2,0	2,05	2,15
Координационные	Челночный бег 4х9м, с	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	9	6	14	11	8
Силовые	Подтягивание, раз	8	7	5	16	14	12
Силовые	Отжимание в упоре лежа	26	22	18	12	7	5
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	38	35	28	34	28	25
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	100	90	80	110	100	85
Выносливость	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Выносливость	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Силовые	Метание набивного мяча 1 кг	4,65	4,15	3,90	4,30	3,50	3,00
Силовые	Метание мяча 150 гр	39	31	23	26	19	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть					
1.		Организационно-методические требования. Инструктаж по Т. Б. на уроках физической культуры. ОРУ.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
2.		ОРУ. Спринтерский бег. Тест-30 метров.	1	1	www.gto.ru
3.		ОРУ. Спринтерский бег. Тест – 60 метров.	1	1	www.gto.ru
4.		ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Тестирование челночного бега 4х9 м.	1	1	www.gto.ru
6.		ОРУ. Бег на выносливость. Тест – бег 1000 метров. – м, 500 –метров д.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1		www.gto.ru
8.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	
9.		Развитие силовых способностей. Тест Метание мяча на дальность мяч 150 гр.	1	1	www.gto.ru
10.		Инструктаж по технике безопасности Стойки и	1		www.gto.ru

		передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.			
11.		Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	www.gto.ru
12.		Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	РЭШ
13.		Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	
14.		Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1		
15.		Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	
16.		Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	1	
17.		Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	1	
18.		Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1		
2 четверть					
19.		Инструктаж по технике	1		РЭШ

		безопасности. Развитие гибкости, координационных способностей.			http://ru.sport-wiki.org/
20.		Строевые команды. Группировка при кувырке вперед.	1		
21.		Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
22.		Стойка на лопатках. Мост	1		РЭШ
23.		Тест. Гимнастический комплекс. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.	1	1	РЭШ
24.		Тест - подъем туловища за 1 минуту.	1	1	
25.		Тест – подтягивание.	1	1	
26.		Тест - наклон вперед на гибкость.	1	1	
27.		Акробатика. Лазание по канату.	1		
28.		Тест – прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	1	1	
29.		Самостраховка в единоборствах	1		
30.		Самостраховка в единоборствах.	1		РЭШ
31.		ОРУ. Приемы борьбы лежа.	1		РЭШ
32.		ОРУ. Приемы борьбы стоя.	1		
3 четверть					
33.		Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг.	1		РЭШ

34.		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		
35.		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1		
36.		Техника одновременного двухшажного хода.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
37.		Совершенствование изученных ходов.	1		
38.		Техника одновременного одношажного хода.	1		
39.		Развитие выносливости. Тест-Дистанция -1 км	1	1	РЭШ
40.		Техника разворотов. Торможение.	1		
41.		Подъем ступающим шагом. Спуск. Развитие выносливости	1		
42.		Торможение «упором». Развитие выносливости.	1		
43.		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Тест – Дистанция 2 км	1	1	
44.		Развитие скорости. Лыжные эстафеты.	1		
45.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игроков.	1		
46.		Техника броска мяча двумя руками от головы с места	1	1	http://ru.sport-wiki.org/
47.		Ведение мяча. Ведение мяча змейкой. Тест-	1	1	

		метание набивного мяча.			
48.		Сочетание приемов ведения, остановок, броска мяча.	1		
49.		Передача мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении.	1		
50.		Вырывание и выбивание мяча. Тест – прыжки на скакалке за 1 мин.	1	1	
51.		Техника броска одной рукой от плеча в корзину. Учебная игра.	1		
52.		Техника защитных и нападающих действий.	1		
4 четверть					
53.		Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игровые задания 2х2,3х3	1		
54.		Тактика свободного нападения.	1		www.gto.ru
55.		Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	1	www.gto.ru
56.		Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок.	1		
57.		Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок.	1		www.gto.ru
58.		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1		http://ru.sport-wiki.org/
59.		Т. Б. на занятиях легкой атлетикой. Стартовый разгон	1		www.gto.ru

60.		Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1		
61.		ОРУ. Тест-30 метров	1	1	
62.		ОРУ. Тест – 60 метров.	1	1	
63.		ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1		
64.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	
65.		ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1	1	
66.		ОРУ. Тестирование челночного бега 4х9 м.	1	1	
67.		Развитие силовой выносливости. Бег М-1000 метров, Д-500 метров	1	1	
68.		Развитие силовых способностей. Тест Метание мяча на дальность мяч 150 гр.	1		
Всего часов			68	25	

**Учащиеся должны демонстрировать:
8 КЛАСС**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	4,80	5,10	5,40	5,10	5,60	6,00
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,60	10,10	10,6	10,00	10,4	11,2
Скоростные	Бег 100 метров, сек	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	190	180	165	175	165	155
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	3,50	4,20	4,50	1,55	2,00	2,10
Координационные	Челночный бег 4х9м, с	9,6	10,1	10,6	10,5	10,9	11,4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
Силовые	Подтягивание, раз	10	8	5	18	15	13
Силовые	Отжимание в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	130	120	100	135	125	115
Выносливость	Бег на лыжах 2 км, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Выносливость	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Силовые	Метание набивного мяча 1 кг	565	435	395	480	390	340
Силовые	Метание мяча 150 гр	45	41	39	28	23	18
Координационные	Прыжок в высоту	125	120	115	110	105	95

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть					
1.		Организационно-методические требования. Инструктаж по Т. Б. на уроках физической культуры. ОРУ.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
2.		ОРУ. Спринтерский бег. Тест-30 метров.	1	1	www.gto.ru
3.		ОРУ. Спринтерский бег. Тест – 60 метров.	1	1	www.gto.ru
4.		ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Тестирование челночного бега 4х9 м.	1	1	www.gto.ru
6.		ОРУ. Бег на выносливость. Тест – бег 1000 метров. – м, 500 –метров д.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1		www.gto.ru
8.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	
9.		Развитие силовых способностей.	1	1	www.gto.ru
10.		Инструктаж по технике	1		www.gto.ru

		безопасности Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.			
11.		Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	www.gto.ru
12.		Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	РЭШ
13.		Техника приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	
14.		Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1		
15.		Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1	1	
16.		Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	1	
17.		Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1	1	
18.		Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1		
2 четверть					

19.		Инструктаж по технике безопасности. Развитие гибкости, координационных способностей.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
20.		Строевые команды. Группировка при кувырке вперед.	1		
21.		Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
22.		Стойка на лопатках. Мост	1		РЭШ
23.		Тест. Гимнастический комплекс. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.	1	1	РЭШ
24.		Тест - подъем туловища за 1 минуту.	1	1	
25.		Тест – подтягивание.	1	1	
26.		Тест - наклон вперед на гибкость.	1	1	
27.		Акробатика. Лазание по канату.	1		
28.		Тест – прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин.	1	1	
29.		Самостраховка в единоборствах	1		
30.		Самостраховка в единоборствах.	1		РЭШ
31.		ОРУ. Приемы борьбы лежа.	1		РЭШ
32.		ОРУ. Приемы борьбы стоя.	1		
3 четверть					
33.		Инструктаж по технике безопасности. Скользящий	1		РЭШ

		шаг.			
34.		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1		
35.		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1		
36.		Техника одновременного двухшажного хода.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
37.		Совершенствование изученных ходов.	1		
38.		Техника одновременного одношажного хода.	1		
39.		Развитие выносливости. Тест-Дистанция -1 км	1	1	РЭШ
40.		Техника разворотов. Торможение.	1		
41.		Подъем ступающим шагом. Спуск. Развитие выносливости	1		
42.		Торможение «упором». Развитие выносливости.	1		
43.		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Тест – Дистанция 2 км	1	1	
44.		Развитие скорости. Лыжные эстафеты.	1		
45.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игроков.	1		
46.		Техника броска мяча двумя руками от головы с места	1	1	http://ru.sport-wiki.org/
47.		Ведение мяча. Ведение	1	1	

		мяча змейкой. Тест-метание набивного мяча.			
48.		Сочетание приемов ведения, остановок, броска мяча.	1		
49.		Передача мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении.	1		
50.		Вырывание и выбивание мяча.. Тест – прыжки на скакалке за 1 мин.	1	1	
51.		Техника броска одной рукой от плеча в корзину. Учебная игра.	1		
52.		Техника защитных и нападающих действий.	1		
4 четверть					
53.		Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игровые задания 2х2,3х3	1		
54.		Тактика свободного нападения.	1		www.gto.ru
55.		Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1	1	www.gto.ru
56.		Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок.	1		
57.		Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок.	1		www.gto.ru
58.		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1		http://ru.sport-wiki.org/
59.		Т. Б. на занятиях легкой атлетикой. Стартовый	1		www.gto.ru

		разгон			
60.		Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1		
61.		ОРУ. Тест-30 метров	1	1	
62.		ОРУ. Тест – 60 метров.	1	1	
63.		ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину.	1		
64.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	
65.		ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	1	1	
66.		ОРУ. Тестирование челночного бега 4x9 м.	1	1	
67.		Развитие силовой выносливости. Бег М-1000 метров, Д-500 метров	1	1	
68.		Развитие силовых способностей. Тест Метание мяча на дальность мяч 150 гр.	1		
Всего часов			68	25	