Пояснительная записка к учебной программе

«Физическая культура»

8класс

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана с учетом

примерной ООП СОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию / протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15, ООП СОО МКОУ «СОШ им.И.АПришкольника с.Валдгейм», на основании авторской программы А П Матвеева, Т В Петровой «Физическая культура 1-11 класс» 2002г.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету *физическая культура* для 8 класса, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

• 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

 приёмами 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.

 На уроках физической культуры в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

 Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая куль-тура» в своём предметном содержании направлен на:

• реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);

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

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

• расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

**Общая характеристика предмета**

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

• уроки физической культуры;

• физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные

 соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

• самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

***уроки с образовательно – познавательной направленностью*** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

***уроки с образовательно – обучающей направленностью*** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

***уроки с образовательно – тренировочной направленностью*** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

***Раздел «Физическое совершенствование»*** — наиболее значительный по объёму учебного мате-риала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

• «Лёгкая атлетика»

• «Гимнастика с основами акробатики»

• «Спортивные игры»

• «Лыжная подготовка»

• «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

**предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

**Результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты***

1. в области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

5) в области коммуникативной культуры:

• умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

• умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

 **I Четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Спринтер­ский бег,** **эс­тафетный бег** **(5ч)** | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Спе­циальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий |  |  |
| 2 |  | 1 | Совершенст­вования | Специальные беговые упраж­нения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий |  |  |
| 3 |  | 1 | Совершенст­вования | Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоро­стных качеств | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий |  |  |
| 4 |  | 1 | Совершенст­вования | Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий |  |  |
| 5 |  | 1 | Учётный | Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | **Уметь:** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | **М.(сек)****«5» -9,3** **«4» - 9,6** **«3» - 9,8** **Д. (сек)****«5» - 9,5** **«4»-9,8** **«3»- 10,0**  |  |  |
| 6 | **Прыжок в длину способом «со­гнув ноги».** **Метание** **мяча** **(4 ч)** | 1 | Комбиниро­ванный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.  | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготоенности обучающихся** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.  | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |  |
| 8 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.  | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |  |  |
| 9 |  | 1 | Учётный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | **Уметь:** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | **М: 400,** **380,** **360 см;** **Д: 370,**  **340,** **320 см** |  |  |
| 10 | **Бег на сред­ние дистан­ции** **(2 ч)** | 1 | Комбиниро­ванный | Специальные бе­говые упражнения. Бег (1500 м- дев. 2000 м.-юн.). Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | **Уметь:** пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | Текущий |  |  |
| 11 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Специальные бе­говые упражнения. Бег (1500 м- д., 2000 м-м.). Пра­вила соревнований. Развитие выносливости | **Уметь:** пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | **М: 9,00,**  **9,30,** **10,00 мин;** **Д: 7,30,**  **8,00,** **8,30 мин** |  |  |

**Баскетбол (8ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей | **Уметь:** Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 13 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте***.*** Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | **Уметь:** Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 14 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:**Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники ведения и передачи мяча** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготоенности обучающихся** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь:Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 16 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 17 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники броска двумя руками от головы с места** |  |  |
| 18 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 19 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: Играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники броска одной рукой от плеча с места** |  |  |

**Волейбол (8 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | **Волейбол** **(8 ч)** | 1 | Освоение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя сверху над собой. Игра по упрощённым правилам. | **Уметь:** выполнять техниче­ские действия в игре. | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготоленности обучающихся** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 |  | 1 | Совершенст­вование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя сверху в парах. Игра по упрощённым правилам. | **Уметь:**играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 22 |  | 1 | Совершенст­вование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя сверху в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам | **Уметь:**играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре  | Текущий |  |  |
| 23 |  | 1 | Совершенст­вование | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача в парах. Игра по упрощённым правилам | **Уметь:**играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре  | **Оценка техники передачи мяча над собой**  |  |  |
| 24 |  | 1 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, приём подачи в парах. Игра по упрощённым правилам | **Уметь:** играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 25 |  | 1 | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, приём подачи через сетку. Игра по упрощённым правилам | **Уметь:** играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники нижней прямой подачи** |  |  |
| 26 |  | 1 | Совершенствование | Верхняя передача, нижний приём мяча в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам | **Уметь:** играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 27 |  | 1 | Комбиниро­ванный | Учебно – тренировочная игра с использованием комбинаций из разученных перемещений и технических элементов волейбола. | **Уметь:** играть в в/б по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники передачи и приёма мяча в парах после перемещения** |  |  |

**II Четверть (21 час)**

**Гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

**Акробатика. Лазание по канату ( 7 ч )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Комбинированный  | Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках (слитно); Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| 29 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК).  | 1 | Комбинированный | Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках (слитно); длинный кувырок вперёд с места (м); кувырок назад в полушпагат (д); Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| 30 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Комбинированный | Кувырок вперёд-назад в стойку на лопатках (слитно); **(К.У)**; Длинный кувырок вперёд с места; стойка на голове и руках (м.); кувырок назад в полушпагат; мост из положения стоя и перево­рот в упор присев (д); Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | **Оценка техники исполнения** |  |  |
| 31 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Комбинированный | Длинный кувырок вперёд с места; стойка на голове и руках (м.); кувырок назад в полушпагат; мост из положения стоя и перево­рот в упор присев (д); Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| 32 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Комбинированный | Длинный кувырок вперёд с места (м.); кувырок назад в полушпагат (д) **(К.У).** Акробатические соединения из ранее изученных элементов. Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | **Оценка техники исполнения** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Комбинированный | Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и перево­рот в упор присев (д) **(К.У).**  Акробатические соединения из ранее изученных элементов. Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | **Оценка техники исполнения** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 34 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Комбинированный | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов **(К.У).** Лаза­ние по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь:**выполнять ком­бинацию из разученных элементов | **Оценка техники исполнения** |  |  |

**Висы. Равновесие. (5 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Изучение нового мате­риала | Подъём переворотом в упор толчком двух ног (м); Шаги польки на бревне (д). Упражнения на гибкость. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий |  |  |
| 36 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Совершенст­вования | Подъём переворотом в упор толчком двух ног **(К.У)** ; вис на подколенках – опускание в упор присев(м); Шаги польки на бревне **(К.У)**; шаги со взмахом ног и хлопками; соскок с бревна из упора на колене (д). Упражнения на гибкость. Развитие силовых способностей | **Уметь:**выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | **Оценка техники исполнения** |  |  |
| 37 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 |  | Вис на подколенках – опускание в упор присев **(К.У)**; шаги со взмахом ног и хлопками; соскок с бревна из упора на колене **(К.У)**. Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость. | **Уметь:**выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | **Оценка техники исполнения** |  |  |
| 38 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | Совершенст­вования | Акробатические элементы и соединения. Упражнения на гибкость. Подтя­гивания в висе (в висе лёжа). Развитие силовых спо­собностей. | **Уметь**:выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Текущий |  |  |
| 39 | Акробатические элементы. Развитие основных физических качеств (ОФК). | 1 | учётный | Акробатические элементы и соединения. **(К.У).** Упражнения на гибкость. Подтя­гивания в висе (в висе лёжа). Развитие силовых спо­собностей |  | **Оценка техники исполнения** |  |  |

**Опорный прыжок. (4 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Техника опорного прыжка. Развитие основных физических качеств (ОФК). |  | Изучение нового мате­риала | Строевые упражнения. Прыжок спо­собом «согнув ноги» козёл в длину (м.) Прыжок боком с поворо­том на 90°(д). Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 41 | Техника опорного прыжка. Развитие основных физических качеств (ОФК). |  | Совершенст­вования | Строевые упражнения. Прыжок спо­собом «согнув ноги» козёл в длину (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д). Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:**выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 42 | Техника опорного прыжка. Развитие основных физических качеств (ОФК). |  | Совершенст­вования | Строевые упражнения. Прыжок спо­собом «согнув ноги» козёл в длину (м.) Прыжок боком с поворо­том на 90°(д). Развитие ско­ростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. Развитие основных физических качеств (ОФК). |  | Учётный | Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.) **(К.У).** Прыжок бо­ком с поворотом на 90°(д) **(К.У).** Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | **Оценка техники опорного прыжка** |  |  |

**Баскетбол (5 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Технические приёмы баскетбола. Развитие физических качеств. |  | Комбиниро­ванный | Т.Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | Уметь:играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 45 | Технические приёмы баскетбола. Развитие физических качеств. |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей. УТИ | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Технические приёмы баскетбола. Развитие физических качеств. |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. УТИ. | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники броска двумя руками от головы с места.** |  |  |
| 47 | Технические приёмы баскетбола. Развитие физических качеств. |  | Комбиниро­ванный? | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 48 | Технические приёмы баскетбола. Развитие физических качеств. |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. УТИ. Развитие координационных способностей.  | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники броска двумя руками груди с места** |  |  |

**III Четверть (30 часов)**

**Спортивные игры**

**Баскетбол (12 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Технические и тактические приёмы в баскетболе | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в движении. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 50 | Технические и тактические приёмы в баскетболе | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок ведения, передачи, броска. Бросок одной рукой от плеча в движении. Позиционное нападение со сменой мес­та. Развитие координационных способностей | Уметь:играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Технические и тактические приёмы в баскетболе | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Сочетание технических действий. Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Развитие координационных способ­ностей | Уметь:играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка технических действий** |  |  |
| 52 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь:играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 53 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь:играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении** |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 54 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических действий. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь:играть в б/б по упрощённым правилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 55 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Быстрый прорыв(2x1,3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. УТИ. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники ведения мяча с сопротивлением** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. УТИ. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 57 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. УТИ. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка технических действий** |  |  |
| 58 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. УТИ. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |
| 59 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. УТИ. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | **Оценка техники штрафного броска** |  |  |
| 60 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника штрафного броска. Тактические действия игрока. | 1 | Комбиниро­ванный | Сочетание технических приемов. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бро­сок. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. УТИ. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскет­бол по упрощённым пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

**Волейбол (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Перемещения игрока. Совершенствование техники передач и приёма мяча. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий.  |  |  |
| 62 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий.  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.  | 1 | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники передачи мяча над собой на месте.** |  |  |
| 64 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготоленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой в движении. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники передачи мяча над собой в движении**. |  |  |
| 66 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 67 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий  |  |  |
| 68 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения** |  |  |
| 69 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 71 | Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. | 1 | Совершенствование  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой. 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; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники владения мячом, нападающего удара** |  |  |
| 72 | Совершенствование элементов волейбола в УТИ. | 1 | Совершенствование  | Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |

**Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов;  | Текущий |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту. Подбор разбега. Отталкивание | 1 | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов;  | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75 | Прыжок в высоту. Подбор разбега. Отталкивание | 1 | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов;  | Текущий |  |  |
| 76 | Прыжок в высоту. Отталки­вание. Переход планки. | 1 | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки.  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов;  | **Оценка техники выполнения прыжка в высоту** |  |  |
| 77 | Прыжок в высоту. Отталки­вание. Переход планки. | 1 | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки.  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов;  | Текущий |  |  |
| 78 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 1 | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.  | Уметь:прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов;  | **Юн.****«5» - 125** **«4» - 115** **«3» - 105****Дев.****«5» - 115****«4» - 105****«3» - 95**  |  |  |

**IV Четверть ( 24часов)**

**Спортивные игры. Волейбол (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | Технические и тактические действия в волейболе. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху, снизу в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 80 | Технические и тактические действия в волейболе. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой сверху и снизу. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 81 | Технические и тактические действия в волейболе. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Технические и тактические действия в волейболе. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Приём мяча снизу после подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощённым правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 83 | Технические и тактические действия в волейболе. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенст­вования | Комбинации из разученных перемещений. Приём мяча снизу после подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощённым правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь:играть в волейбол по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 84 | Технические и тактические действия в волейболе. Развитие координационных способностей. | 1 | Комбиниро­ванный | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Такти­ка свободного нападения | Уметь: играть в волейбол по упрощённым прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре | **Оценка техники владения мячом, нападающего удара** |  |  |

**Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (9 ч)** | 1 | Комбиниро­ванный | Инструктаж по ТБ Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития выносливости.  | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 86 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 87 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 88 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 90 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 91 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 92 |  | 1 | Совершенст­вования | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | Текущий |  |  |
| 93 |  | 1 | Учётный | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20мин) | М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин |  |  |

**Лёгкая атлетика (9 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | **Спринтер­ский бег,****эс­тафетный бег (5 ч)** | 1 | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий |  |  |
| 95 |  |  | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий |  |  |
| 96 |  |  | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол – во** **часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид****контроля** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 |  |  | Комбиниро­ванный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Текущий |  |  |
| 98 |  |  | Учётный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | **М.:** **«5»-9,3 с****«4»-9,6 с****«3» - 9,8 с****Д.:****«5» - 9,5 с** **«4»-9,8 с****«3»- 10,0 с.** |  |  |
| 99 | **Прыжок в длину с разбега.****Ме­тание малого мяча** **(4 ч)** |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| 100 |  |  | . Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 101 |  |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | **Оценка техники прыжка в длину.** |  |  |
| 102 |  |  | Комбиниро­ванный | Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка метания мяча на дальность: м.: 40-35-31м;д.: \35-30-28 м |  |  |

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знания о физической культуре**

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

* 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**

Выпускник 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.
* Выпускник 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**

Выпускник 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 футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* 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.
* Выпускник 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.

**Выпускник 8 класса научится демонстрировать**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | “**5”** | “**4”** | “**3”** | “**5”** | “**4”** | “**3”** |
| **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **Прыжки  в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |   |   |   |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **Бег на лыжах 5 км, мин** |   |   |   | Без учета времени |
| **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

* **Форма промежуточной аттестации:** сдача тестов и нормативов

1.Бег 60м : 8.2- 9.0 -9.8 (юноши).

2. Бег 60м : 9.4 – 9.8 – 10.5 (девушки).

3. Метание мяча :45м – 40м – 32м (юноши)

4. Метание мяча : 28м – 24м – 18м (девушки).

5. Бег 1000м : 3.40 – 4.00 -4.30 (юноши).

6. Бег 1000м : 4.30 – 5.00 – 5.30 (девушки).

7. Прыжки в длину с разбега : 4.40 – 4.00 – 3.40.(юноши).

8. Прыжки в длину с разбега : 3.60 – 3.30 – 2.90 (девушки)

9. Подтягивание : 10р – 8р –6р. (юноши).

10 Сгибание рук в упоре : 16р – 14р – 8р (девушки)