Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №15

 «Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №15

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ермакова Е.А./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс) 8

Количество часов - 103

Учитель Нурмухаммедова А.В.

Программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (2004 г.)

п. Виноградный

2014-2015 уч. год.

1. **Пояснительная записка**

     Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

     Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 - 7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

***Цель программы***: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

***Задачи***физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

***Основными формами организаций занятий***являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

***Основными формами подведения итогов*** реализации дополнительной образовательной программы являются:

* тестирование;
* контрольные упражнения.

Процесс обучения предусматривает следующие ***виды контроля:***

*вводный,* который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

*текущий,* который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

***Основными показателями*** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики и др.
1. **Общая характеристика учебного предмета**

       Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреггляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

 - Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11кл. общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317;

- Образовательная программа МБОУ СОШ № 15;

- Учебный план МБОУ СОШ № 15;

- Требования к оснащению учебного процесса (по физической культуре);

- Примерная рабочая программа по физической культуре, под редакцией В.И. Лях, А.А.Зданевич;

1. **Место предмета в базисном учебном плане**

 Рабочий план разработан на основе «Комплексной программы по физической культуре» и «Примерная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). В соответствии с календарным графиком работы и расписанием уроков переработана на 103 часа, за счет уплотнения тем по легкой атлетике.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебники:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании года учащийся проходит итоговую промежуточную аттестацию за пройденный курс в форме учебных нормативов по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

1. **Содержание  учебного курса**

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

1.1. Естественные основы.

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

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

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

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

***Баскетбол***

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

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Кроссовая подготовка.**

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

**2. Демонстрировать.**

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

1. **Тематический план 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **1** | **Легкая атлетика** | **21** | **01.09.14-24.09.14, 29.04.15-27.05.15** |
| 1.11.2 1.3 1.4 | *Спринтерский бег, эстафетный бег**Прыжок в длину сп. «согнув ноги», метание мяча**Бег на средние дистанции**Прыжки в высоту, метание малого мяча* | 94 2 6 | 01.09.14-10.09.14,29.04-13.0515.09.14-22.0923.09.14-24.09.1418.0.155-27.05.15 |
| **2** | **Кроссовая подготовка:***бег по пересеченой местности, преодоление препятствий* | **18** | **29.09.14-15.10.14, 08.04.15-28.04.15** |
| **3** | **Гимнастика** | **18** | **20.10.14-03.12.14** |
| 3.13.23.3 | *Висы. Строевые упражнения**Опорный прыжок. Строевые упражнения**Акробатика, лазание* | 666 | 20.10-29.10.1410.11.14-19.11.1424.11.14-03.12.14 |
| **4** | **Спортивные игры** | **45** | **08.12-07.04.15** |
| **4.1** | *Волейбол* | 18 | 08.12.14- |
| **4.2** | *Баскетбол* | 27 | 27.01.15-07.04.15 |
| **5** | **Теоретический материал** |  | В процессе уроков |
|  | **ИТОГО:** |  | **102 ч.** |

**Календарно- Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) | Вводный | Низкий старт *(30–40 м).* Стартовый разгон.Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 01.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 02.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 03.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции*(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальныебеговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 08.09 |
| Совершенствования | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 09.09 |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | 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. | Комплекс 1 | 10.09 |
| Прыжокв длину способом «согнув ноги». Метание мяча(4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 | 16.09 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий | Комплекс 1 | 17.09 |
| Учетный | 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 | Комплекс 1 | 22.09 |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | ***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м | Текущий | Комплекс 1 | 23.09 |
| Комбинированный | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин;д.: 7,30, 8,00,8,30 мин | 24.09 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий(9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 29.09 |
| Совершенствования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе*(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 30.09 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий |  | 1.10 |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 6.10 |
| Совершенствования | 7.10 |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 8.10 |
| Совершенствования | 13.10 |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 14.10 |
| Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00 мин;д.: 19,00 мин | Комплекс 1 | 15.10 |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучениенового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности |  |  |  |  |
| Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 21.10 |
| Совершенствования | 22.10 |
| Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |
| Совершенствования | 28.10 |
| Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | М.: 9–7–5 р.;д.: 17–15–8 р. | Комплекс 2 | 29.10 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Опорный прыжок. Строевыеупражнения (6 ч) | Изучениенового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |
| Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 11.11 |
| Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 12.11 |
| Совершенствования | 17.11 |
| Совершенствования | 18.11 |
| Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 | 19.11 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Акробатика,лазание (6 ч) | Изучениенового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 24.11 |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 25.11 |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 26.11 |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 1.12 |
| Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 | 2.12 |
| Учетный | Выполнение на оценку акробатических элементов | Комплекс 2 | 3.12 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| Волейбол(18 ч) | Освоениенового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 8.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 9.12 |
| Совершенствования | 10.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникипередачи мяча над собой во встречных колоннах | Комплекс 3 | 16.12 |
| Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  | Текущий | Комплекс 3 | 17.12 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | технические действия в игре |  |  | 22.12 |
| Совершенствования | 23.12 |
| Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком черезсетку. 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 | Комплекс 3 | 24.12 |
| Совершенствования | 29.12 |
| Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. 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 в тройках после пере-мещения | Комплекс 3 | 30.12 |
| Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. 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 | Комплекс 3 | 12.01 |
| Совершенствования | 13.01 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования |  |  |  |  | 14.01 |
| Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. 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 | Комплекс 3 | 19.01 |
| Совершенствования | 20.01 |
| Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникивладения мячом, нападающего удара | Комплекс 3 | 21.01 |
| Совершенствования | 26..01 |
| Баскетбол(27 ч) | 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 от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 27.01 |
| Комбинированный |  | 28.01 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 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 от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 2.02 |
| Комбинированный | 3.02 |
| Комбинированный | 4.02 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 9.02 |
| Комбинированный | 10.02 |
| Комбинированный | 11.02 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 16.02 |
| Комбинированный |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам;  | Текущий | Комплекс 3 |  | 17.02 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | выполнять технические действия в игре |  |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техникиброска однойрукой от плечас места | Комплекс 3 | 18.02 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания*(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 24.02 |
| Комбинированный | 25.02 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 2.03 |
| Комбинированный | 3.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 4.03 |
| Комбинированный | 10.03 |
| Комбинированный | 11.03 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 | 16.03 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 17.03 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 18.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  7 |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1, 3* × *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс 3 | 30.03 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 31.03 |
| Комбинированный | 1.04 |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1, 3* × *2, 4* × *2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 6.04 |
| Комбинированный | 7.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пересеченнойместности,преодоление препятствий(9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 8.04 |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 13.04 |
| Совершенствования | 14.04 |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 15.04 |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 20.04 |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 21.04 |
| Совершенствования | 22.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 27.04 |
| Учетный | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** бегать в рав-номерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00 мин;д.: 19,00 мин | Комплекс 4 | 28.04 |
| **Легкая атлетика(10ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) | 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 мс максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 | 29.04 |
| 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 мс максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 | 05.05 |
| 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 мс максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 | 06.05 |
| Комбинированный | 07.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Учетный | Промежуточная аттестация | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта, метать мяч на дальность, прыгать в длину с места и разбега | 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. | Комплекс 4 | 12.05 |
|  | Комбинированный | Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать 60 мс максимальной скоростью с низкого старта, передавать эстафетную палочку в беге по дистанции | Текущий | Комплекс 4 | 13.05 |
| Прыжокв высоту. Метание малогомяча (6ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  |  | 18.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метаниямяча на дальность:м.: 40–35–31 м;д.: 35–30–28 м | Комплекс 4 | 19.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 20.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 25.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс 4 | 26.05 |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Комплекс 4 | 27.05 |

|  |
| --- |
|  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

1. *Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов.* Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***8 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |        17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 |       9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

Дата проведении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Промежуточная (итоговая) аттестация за курс 8 класса**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Показатели |
|  | Учащиеся | Мальчики | Девочки |
|  | Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 2 | Прыжки в длину с места | 210 см | 180 см | 160 см | 200 см | 160 см | 145 см |
| 3 | Метание мяча на дальность | 34 м | 31 м | 28 м | 30 м | 27 м | 25 м |
| 4 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз) | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |