

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 8х классов составлена на основе следующих документов:

- 1) Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федерального Государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом №1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.
- 3) Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. – М.: Просвещение, 2011 г.;
- 4) Положения о рабочих программах МБОУ «Гимназия №21» приказ №1/4 от 09.01.2018 г.
- 5) За основу рабочей программы взята примерная программа по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы»: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.;

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, дежурного, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по физической культуре в 8 классах в учебном плане ЧОУ «Радуга» отводится 2 часа в неделю, в год - 68 часов. Третий час вынесен в план внеурочной деятельности – кружок «Спортивные игры» - 34 часа в год.

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных предметных, метапредметных и личностных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса « Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями т из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных игровых формах и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятия физическими упражнениями;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной

осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателей основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, дежурного по классу, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, улучшения физической подготовленности;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура»

Физическая культура	
8 класс	
Знания о физической культуре	
<i>Выпускник научится:</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием 	<ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

<p>качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. • 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 режим 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; 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<p><i>Выпускник научится:</i></p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

<p>индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
Физическое совершенствование	
<p><i>Выпускник научится:</i></p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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) и метаниях; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения (отклоняющегося от норм) поведения;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативности выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физической нагрузки, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, понимать прикладное

значение физической культуры в области повышения обороноспособности и работоспособности граждан страны;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, изучение вопросов возникновения и развития физической культуры в человеческой цивилизации;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом религиозных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

- осознание семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуации в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 -100 метров из положения высокого и низкого старта; демонстрировать технику эстафетного бега; в равномерном беге преодолевать дистанцию на 2000 и 3000 метров; после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; пробегать отрезки: 3х10 м;

- в метаниях на дальность: метать малый мяч 150 г с разбега на дальность;

- в гимнастических и акробатических упражнениях демонстрировать: подъём в упор переворотом с шага на низкой перекладине (юноши), вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом на низкой перекладине (девушки); стойку на голове (юноши), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); в акробатической связке из 3-4 элементов демонстрировать: длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (юноши), «мост» и переворот в упор стоя на одном колене; демонстрировать опорные прыжки через козла согнув ноги в длину (юноши), прыжок боком с поворотом (девушки); лазание по канату (шесту) в два, три приёма;

- в баскетболе демонстрировать: ловлю и передачу мяча при встречном движении;

вырывание и выбивание мяча; ведение мяча в движении с изменением направления и обводкой препятствий; штрафной бросок; броски в корзину двумя руками от головы в движении; играть в баскетбол по правилам;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС (68 Ч.)

Знания о физической культуре (2 ч.)

История физической культуры.

История возникновения и развития физической культуры.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Всестороннее и гармоничное развитие человека.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Совершенствование физических способностей.

Планирование занятий физической подготовкой.

Адаптивная физическая культура. (Изучается в водной части урока).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. (Изучается в водной части урока).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Адаптивная физическая культура.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (98 ч.)

Гимнастика с основами акробатики. (15 ч.)

Подъём в упор переворотом с шага на низкой перекладине (юноши), вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом на низкой перекладине (девушки)

Стойка на голове (юноши), «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки)

Акробатические упражнения и комбинации

Опорные прыжки

Тестирование развития гибкости

Прикладно – ориентированные упражнения (лазание по канату, шесту)

Лёгкая атлетика. (19 ч.)

Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на дистанции 60 м, 100 м. Эстафетный бег. Бег на дистанции до 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)

Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание мяча весом 150 гр. на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол (13 ч.)

Ловля и передача мяча при встречном движении
Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий
Вырывание и выбивание мяча
Штрафной бросок
Броски в корзину двумя руками от головы в движении
Игра по правилам

Волейбол (14 ч.)

Передача мяча из зоны в зону
Приём мяча снизу двумя руками на задней линии после подачи
Верхняя прямая подача
Контроль развития координационных способностей
Игра по правилам (в ходе занятий).

Футбол. (6ч).

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
Вбрасывание из-за боковой линии
Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью
Игра по правилам

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование учебного материала для 8 класса (68 ч.)

№ п/п	Тема	Количество часов	Коррекция
1 урок	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>2 ч. 1 ч.</p>	
17 урок	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	1 ч	
33 урок	Всестороннее и гармоничное развитие человека.	в ходе урока	
52 урок	Физическая культура в современном обществе	в ходе урока	
2 -5, 67-68 уроки	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Низкий старт и стартовый разгон. Пробегание отрезков от 30 до 70 м.</p>	<p>19 ч.</p> <p>в ходе урока</p>	
3, 67 урок	<p>Контроль развития быстроты на дистанции 60 м. Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</p>	2 ч.	
4, 61 урок	Развитие выносливости в беге до 800 м. – 1000 м.	В ходе урока	
5, 62 урок	Развитие выносливости в беге до 1000 м. – 1400 м.	В ходе урока	
6,63 урок	Развитие выносливости в беге 1600 м. – 2600 м.	В ходе урока	

7, 64 урок	Развитие выносливости в беге 1800 м. – 2800 м.	В ходе урока	
8, 65 урок	Контроль развития выносливости в беге на дистанции 2000 м - 3000м	2 ч.	
5, 64 урок	Контроль развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	2 ч.	
6 – 9, 61-64 уроки	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега	4 ч. и в ходе урока	
7-10 урок	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2 ч. и входе урока	
59-64 урок	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	6 ч.	
10, 66 уроки	Контроль развития силовых способностей. Подтягивание на высокой перекладине (мал.), поднимание – опускание туловища (девочки).	2 ч.	
	Баскетбол.	12 ч.	
11-12 47-48 уроки	Ловля и передача мяча с перемещением в тройках. Совершенствование техники вырывания, выбивания, перехвата мяча.	2 ч. и в ходе урока	
13-14 урок	Ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий	2 ч.	
15-16 урок	Броски в корзину двумя руками от головы	2 ч.	
13-16 урок	Штрафной бросок.	в ходе урока	
49-52 урок.	Броски мяча в щит от головы после ведения.	3 часа	
51-52 урок.	Броски в корзину двумя руками снизу после ведения - остановки в два шага.	2 часа и в ходе урока	

15-16, 51-52 урок	Двусторонняя игра в баскетбол.	в ходе урока	
48-51 урок	Броски в корзину двумя (одной рукой) руками от головы в прыжке со средней дистанции.	1 часа и в ходе урока	
	Волейбол.	14 ч.	
33-34 урок	Приём мяча снизу двумя руками на задней линии после подачи.	в ходе урока.	
33-36 урок	Передача мяча из 3 зоны во 2 и 4 зоны.	4 ч. и в ходе урока.	
37 -38 урок	Верхняя прямая подача	2 и в ходе урока	
39- 40 урок	Прием снизу двумя руками.	5 ч.	
46 урок	Контроль развития координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1 ч.	
41-42 урок	Нижняя прямая подача	2 ч	
60-64 урок	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	в ходе урока	
	Футбол.	6 ч.	
53-55 урок.	Удар средней частью подъема по летящему мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной	1 ч. и в ходе урока	
54-56 урок	Остановка мяча подошвой.	2 ч. и в ходе урока	
54-57 урок	Ведение мяча.	2 ч. и входе урока	
56-58 урок	Двусторонняя игра в футбол	1 ч. и в ходе урока	
	Гимнастика с основами акробатики.	15ч.	
18-23 урок	Стойка на голове (юноши), «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки);	4 ч. и в ходе урока.	
22-25 урок	Акробатическая связка из 3-4 элементов: длинный кувырок вперед, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (юноши), «мост» и переворот в упор	4 ч. и в ходе урока.	

	стоя на одном колене		
26-29 урок	Опорные прыжки через козла согнув ноги в длину (юноши), прыжок боком с поворотом (девушки)	4 ч.	
28-31 урок	Лазание по канату (шесту) в два, три приёма.	2 ч. и в ходе урока.	
32 урок	Контроль развития гибкости. Наклон в перед из положения сед с прямыми ногами.	1 ч.	
	Всего часов:	68 ч.	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Контрольные тесты по развитию физических качеств (8 класс).

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018 г.

III.Степень (возрастная группа от 13 до 15 лет).

№	Испытания (тесты)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Удовл.	Хорошо	Отлично	Удовл.	Хорошо	Отлично
1	Бег на 60 м.	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м. (д) 3000 м. (ю)	15.20	14.50	13.00	12.10	11.40	10.00
3	Подтягивание	6	8	12	10	12	18
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	24	36	8	10	15
5	Челночный бег 3x10 м.	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега	340	355	415	275	290	340
7	Поднимание туловища за 60 сек.	35	39	49	31	34	43
8	Прыжок в длину с места	170	190	215	150	160	180
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	35	39	49	31	34	43
10	Метание мяча 150 гр.	30	34	40	19	21	27
11	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	+4	+6	+11	+5	+8	+15