

Ростовская область, Азовский район, с. Порт-Катон  
(территориальный административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Порт-Катонской средней общеобразовательной школы,  
Азовского района

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

Рассмотрено  
Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Порт – Катонской СОШ  
от 31 августа 2021г. №1

Согласовано  
Заместитель директора по УВР



Утверждаю  
Директор МБОУ Порт-Катонской СОШ  
Приказ от 31 августа 2021г. № 61  
Гончарова Т.П.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**8 КЛАССА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 66**

**УЧИТЕЛЬ Игнатенко Сергей Николаевич**

примерной программы по физической культуре 5-9 классов и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов." М.: Просвещение,

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы

Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники: *Лях В.И.* Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014г.

Матвеев А. П. Физическая культура. 8—9 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений. «Просвещение».—М.: Просвещение, 2012.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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.

**Цель** обучения-- 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 приемами 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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 то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется 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:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
  - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
  - Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 №273-ФЗ;
  - Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
  - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения 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. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнений на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

**Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается на интегративной основе с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала  
по физической культуре (8 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	2	3
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	49
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Легкая атлетика	12
1.5.	Кроссовая подготовка	12
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1.	Баскетбол	18
	Итого	66

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 66 часов в год.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - 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 региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности 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 в 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 ситуаций 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 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.

*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;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

## 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 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 (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 результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;



- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 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 планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, 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 развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 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 (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями 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 организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты:**

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

### Учащийся 8 класса 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.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- 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.
- 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 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.

***Учащийся 8 класса получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бег, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- 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.

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

**1.1. Естественные основы.**

-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.

**1.2. Социально-психологические основы.**

-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.

### **1.3.Культурно-исторические основы.**

- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **1.4.Приемы закаливания.**

- Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

### **1.5.Спортивные игры.**

#### ***Волейбол.***

- 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.***

- 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.

#### ***Футбол.***

- Основы знаний. Содержание игры в футбол: сущность и цель игры, правила игры. История возникновения и развития игры в футбол. Т.Б. на занятиях.

### **1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **1.7.Легкоатлетические упражнения.**

- 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.**

- Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании 8 класса учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с.	9,0	9,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	208	195
	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	29	22
К выносливости	Бег 2000м, мин	9,00	11,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча с стандартную мишень, м	12,0	10,0

***Двигательные умения, навыки и способности:***

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с10- 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов(мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Способы физкультурно—оздоровительной деятельности:**самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:**участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки**—это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. **К значительным ошибкам относятся:**

- старт из не требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**—это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»**-выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»**-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»**-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»**- выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 8 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Учебно —практическое и учебно—лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

## **Пришкольная площадка:**

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская



*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;
- О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительство РФ от 07.02.2011г. № 163-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312 (ред. От 01.02.2012 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;

# КОНТРОЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 8 КЛ.

## СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

### Лёгкоатлетические тесты:

- Бег 30 м, бег 60 м, бег 1000 м.
- Прыжки в длину с места.

### Тесты по гимнастике:

- Подтягивание.
- Сгибание и разгибание рук в упоре.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек).
- 3 кувырка вперёд в группировке на время.

### Тесты по баскетболу:

- Ведение б/б мяча змейкой на время.
- Броски со штрафной линии – 10 бросков.
- Передача от груди, удары о стенку (30 сек).
- Штрафной бросок.
- Бросок в движении после двух шагов.

### Тесты по волейболу:

- Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- Приём мяча от нижней прямой подачи.
- Многократные приемы мяча двумя руками сверху и снизу

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ ПО МОДУЛЯМ

### ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

#### 1. Бег на короткие дистанции:

- Бег 30 м и 60 м с максимальной скоростью;
- Бег со старта и на финише;
- Ускорение бега на финише с различными способами финиширования.

#### 2. Кроссовая подготовка:

- Бег по прямой на повороте;
- Бег в среднем темпе 10 -12 мин. бег в равномерном темпе 20 мин.

- Повторный бег с равномерной скоростью на дистанции 400 и 800 м (юноши), 200 и 400 м (девушки).
- 3. Прыжки в длину с разбега.
- 4. Прыжки в высоту.
- 5. Метание мяча на дальность с разбега.
- 6. Подвижные игры и эстафеты:
- с бегом, прыжками, метанием.
- 7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:
- быстрота;
- выносливость;
- ловкость;
- сила.

### ГИМНАСТИКА

Упражнения на низкой и средней перекладине:

- Из виса стоя – силой подъем с переворотом в упор, обратно верхом вперед.

Брусья разновысотные:

- Из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди, махом - силой подъем, переворот в упор, «ласточка» на нижней жерди, хватом за верхнюю.

Акробатика:

- Перевороты боком из прямой и боковой стойки.

Опорный прыжок:

- Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Прыжок через гимнастического козла способом «согнув ноги».
- Высота – 115 см.
- Прыжок боком с поворотом на 90°.

Равновесие:

- С разбега в наскок упор присев, подскоки на двух с переменной ног, равновесие на одной, соскок, ноги врозь, в стойку спиной к снаряду.

Лазание по канату:

- Юноши на скорость.
- Девушки – любым избранным способом.

Подвижные игры:

- Эстафеты с кувырками и прыжками;
  - С преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий
- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: баскетбол и волейбол

Двигательные навыки и умения:

1. Повороты на месте и в движении.

2. Ведение мяча с изменением высоты отскока.
3. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.
4. Передача мяча на месте с отскоком от пола.
5. Бросок в движении после двух шагов.
6. Бросок в прыжке с места одной рукой.
7. Штрафной бросок.
8. Тактические действия:
  - а. передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
  - б. вырывание и выбивание мяча;
  - в. защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.
9. Подвижные игры.
10. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Двигательные навыки и умения:

1. Передача мяча двумя руками снизу.
2. Игра у сетки.
3. Приём мяча от нижней прямой подами.
4. Приём нижней подачи в зоне нападения.
5. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
6. Многократные приёмы мяча двумя руками сверху и снизу.
7. Тактические действия:
  - а. взаимодействия игроков внутри линии;
  - б. при приёме подач и передач.
  - в. командные действия в нападении при второй передаче игрока передней линии.
8. Подвижные игры.
9. Игра в пионербол с элементами волейбола.

#### РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:

Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов (15 – 20 м).
- Стартовое ускорение.
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10 – 12 м).
- Бег змейкой с максимальной скоростью (10 – 12 м).

Ловкость:

- Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения.
- Броски мяча в стену одной рукой, из положения сидя броски н/б мяча или б/б в стенку двумя руками, с последующей ловлей после отскока от пола.

Силовые качества:

- Комплексы атлетической гимнастики.
- Разнообразные прыжки, прыжки в полуприседе.
- Упражнения с дополнительными отягощениями.
- Передачи набивного мяча в парах, стоя спиной к партнёру и т. д.

Выносливость:

- Равномерный бег до 20 минут.

### ОРГАНИЗУЮЩИЕ КОМАНДЫ И ПРИЁМЫ:

Чередование способов передвижения по залу:

1. Переход с ходьбы на бег и обратно.
2. Изменение ширины шага и темпа движения.
3. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении с чередованием способов передвижения.
4. Фигурная маршировка.

## ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Сдача учебных нормативов:

### 1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

- Бег 60 и 1000 метров.
- Кросс 2000, 3000 метров.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в высоту.
- Метание мяча на дальность.
- Челночный бег с кубиками.

### 2.ГИМНАСТИКА:

1.Упражнения на средней и низкой перекладине:

- Из вися стоя силой подъем переворот в упор, перемах правой, спад назад в вис завесом на правой – подъем в сед верхом, оборот верхом вперед, перемах левой, сед в упор сзади, махом вперед, соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

2.Упражнения на разновысотных брусьях:

- Из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор, перемах правой, спад назад завесом на правой, подъем в сед верхом, перемах левой в сед на нижней, перехват в вис лёжа на нижней жерди. Хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот и сед на бревне, встать, держась за верхнюю жердь; равновесие на правой (левой), приставить ногу, поворот на 90° - хват за верхнюю жердь – оборот верхом на верхней жерди в вис - соскок махом вперед.

3.Акробатика:

- Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд в группировке, кувырок вперёд в стойку на лопатках, лечь – «мост», поворот на правой в упор присев, два кувырка назад в группировке, о.с. два поворота боком.

#### 4.Равновесие:

- С разбега наскок в упор присев, стойка поперёк бревна руки в стороны, подскоки на двух ногах на месте, подскоки с одной ноги на другую с продвижением вперёд, равновесие на правой (левой), беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

#### 5.Опорный прыжок:

- Юноши через гимнастического козла способом «согнув ноги».
- Девушки прыжок боком с поворотом на 90°.
- Высота – 115 см.

#### 6.Лазание по канату:

- Юноши на скорость.
- Девушки - любым изученным способом.

### 3.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

#### Баскетбол – технические действия:

- Передвижения без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком.
- Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
- Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
- Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
- Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
- Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

#### Волейбол - технические действия:

- Верхняя передача мяча.
- Нижняя прямая подача через сетку.
- Передача мяча в парах, стоя на месте.
- Приём мяча в парах, стоя на месте.
- Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

## *КОМПЛЕКТ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ НА КОНЕЦ ГОДА*

1. Общие закономерности и принципы построения занятий физическими упражнениями.
2. Гигиенические процедуры, уход за кожей лица и тела.
3. Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
4. Основы обучения физическими упражнениями в лёгкой атлетике.
5. Гигиена полости рта, правила ухода за зубами, гигиена питания. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в развитии организма и мышечной деятельности.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

- Основы обучения физическим упражнениям в гимнастике.
- Сравнительная характеристика общеразвивающих и спортивно – гимнастических упражнений.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

- Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол.

### ОСНОВЫЙ ЗНАНИЙ:

- Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в волейбол.

ТАБЛИЦА ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

№ п/п	Вид упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4,8	5,1	5,5	4,9	5,4	5,8
2	Бег 60 м (сек)	9,0	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
3	Бег 1000 м (мин. сек)	4,05	4,38	5,00	4,30	5,20	5,45
4	Бег 2000 м (мин. сек)	9,00	9,30	10,00	11,00	12,00	13,00
5	Бег 3000 метров	Без учёта времени					
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,6	9,1	8,6	9,2	9,9
7	Прыжки в длину с места (см)	208	195	183	195	185	170
8	Прыжки в длину с разбега (см)	400	380	360	370	340	320
9	Прыжки в высоту с разбега (см)	125	115	105	115	105	95
10	Метание мяча на дальность (м)	40	35	28	27	22	18
11	Подтягивание (раз)	11-9	10-7	8-5	17	14	8
12	поднимание туловища за 30 сек.(раз)	29	26	20	22	20	18
13	Наклон вперёд из положения сидя	13	11	6	20	15	10
14	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	29	25	19	12	9	7



