

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

РАССМОТРЕНО на заседании кафедры предметов естественно научного цикла и физического воспитания Протокол № 6 от 28.08.2024г. Руководитель кафедры _____ Феденева М.В.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Алистарова Н.И.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Лицей №6» _____ Е.В. Рябова Приказ №185/1 от «30»08.2024 г.
--	---	--

Рабочая программа
основного общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
8а, 8б, 8в класс
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Анохин Анатолий Ильич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на

короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Особенности оценивания по физической культуре

Критерии оценки успеваемости по разделам программы теоретическая часть:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» -

ставится за ответ, в котором содержится небольшая неточность и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» -

двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя использует их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиг в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень владения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости —

это сдвиг в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учёт позволяет учителю получить

сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность

оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любезно предлагаемые программные материалы: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игр или в усложненных комбинациях.

Тестовые нормативы:

проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. приложение 1)

Контрольные нормативы:

проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. (см. приложение 2)

Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход организации занятий.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-

оздоровительную деятельность в выполнении доступных для них двигательных действий

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6"-	5,8-5,4	4,9"-	6,3"-	6,0-5,4	5"-
		13	5,9"-	5,6-5,2	4,8"-	6,2"-	6,2-5,5	5"-
		14	5,8"-	5,5-5,1	4,7"-	6,1"-	5,9-5,4	4,9"-
		15	5,5"-	5,3-4,9	4,5"-	6"-	5,8-5,3	4,9"-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3"-	9,0-8,6	8,3"-	10"-	9,6-9,1	8,8"-
		13	9,3"-	9,0-8,6	8,3"-	10"-	9,5-9,0	8,7"-
		14	9"-	8,7-8,3	8"-	9,9"-	9,4-9,0	8,6"-
		15	8,6"-	8,4-8,0	7,7"-	9,7"-	9,3-8,8	8,5"-

Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145-"	165-180	200-"	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205-"	140-"	160-180	200-"
		14	160-"	180-195	210-"	145-"	160-180	200-"
		15	175-"	190-205	220-"	155-"	165-185	205-"
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950-"	1100-1200	1350-"	750-"	900-1050	1150-"
		13	1000-"	1150-1250	1400-"	800-"	950-1100	1200-"
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850-"	1000-1150	1250-"
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900-"	1050-1200	1300-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
		14	3-"	7-9	11-"	7-"	12-14	20-"
		15	4-"	8-10	12-"	7-"	12-14	20-"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7-"	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9-"	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	Нанизкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4-"	11-15	20-"
		13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

Контрольные нормативы для учащихся 8 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
Бег 60 метров, сек.	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
Бег 100 метро в сек.	15.1	15,6	16,2	17.5	18,5	19,5
Бег 200 метров в сек.	35	38	41	39	42	45
Бег 2000 метров в мин.сек	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
Кросс 300 м. в сек. (мин.сек)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
Кросс 500 м (мин.сек)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10

Кросс 1000 м. (мин.сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
Челночный бег 4*9 м.(сек.)	9.6	10.0	10.4	10.5	11.1	11.7
Прыжки в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см.)	380	350	320	350	310	260
Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
Прыжки со скакалкой (раз в мин)	125	120	110	140	130	120
Метание мяча 150 гр. (м)	42	37	28	27	21	17
Метание гранаты 500 гр. (м)	28	24	20	16	13	10
Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	6	4	2
Отжимание в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
Поднимание туловища (раз за мин)	36	33	30	32	28	24
Вис на согнутых руках (раз за мин)	35	30	25	30	27	20
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
Приседание с гирей (раз за 30 сек)	30	28	25			
Наклоны из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
Многоскоки 8 на правой+8 на левой (м) 8-ой прыжок с ноги на ногу	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре 3

Итого по разделу 3

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1 Способы самостоятельной
деятельности 5

Итого по разделу 5

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная
деятельность 3

Итого по разделу 3

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Гимнастика (модуль
"Гимнастика") 9

2.2 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая
атлетика") 10

2.3 Зимние виды спорта (модуль
"Зимние виды спорта") 10

2.4 Плавание (модуль "Плавание") 0

2.5 Спортивные игры. Баскетбол
(модуль "Спортивные игры") 10

2.6 Спортивные игры. Волейбол
(модуль "Спортивные игры") 8

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль 10 "Спортивные игры")	10		
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	0		
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ		68	0	

Поурочное планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	
4	Бег на короткие дистанции	1	
5	Бег на средние дистанции	1	
6	Бег на длинные дистанции	1	
7	Бег на длинные дистанции	1	
8	Прыжки в длину с разбега	1	
9	Прыжки в длину с разбега	1	
10	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
11	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	
12	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
13	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	

14	Профилактика умственного перенапряжения	1	
15	Упражнения для профилактики утомления	1	
16	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
17	Коррекция нарушения осанки	1	
18	Коррекция избыточной массы тела	1	
19	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	
20	Составление планов для самостоятельных занятий	1	
21	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	
22	Акробатические комбинации	1	
23	Акробатические комбинации	1	
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	
31	Повороты с мячом на месте	1	
32	Повороты с мячом на месте	1	
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	

34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
37	Торможение боковым скольжением	1	
38	Торможение боковым скольжением	1	
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
43	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
45	Передача мяча одной рукой снизу	1	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1	
47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
49	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
51	Прямой нападающий удар	1	
52	Прямой нападающий удар	1	
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
55	Тактические действия в защите	1	
56	Тактические действия в	1	

	защите		
57	Тактические действия в нападении	1	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
59	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
60	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
61	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	
62	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
63	Правила игры в мини-футбол	1	
64	Правила игры в мини-футбол	1	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
67	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	
	Общее кол-во часов по программе	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций /В.И.Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020.-271 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> <http://zdd.1september.ru/>