

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Комарово
Унинского муниципального округа Кировской области.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ ООШ

д. Комарово

Унинского муниципального округа

Кировской области



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
8 класс
Базовый уровень

Составитель:

учитель физической культуры

Звонар Лариса Петровна

д. Комарово 2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Комарово
Унинского района Кировской области.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ ООШ
д. Комарово
Унинского района
Кировской области

Русских Н.П.
Приказ № 23
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
8 класс
Базовый уровень

Составитель:
учитель физической культуры
Звонар Лариса Петровна

д. Комарово 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недели)

Основное общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекуты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Льжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках

5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа

физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007г.

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|---|--|
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание материала; логически его излагает, деятельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2». |
|--|---|---|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать нестандартных | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив. | | Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий. | |
|---|--|--|--|

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|---|--|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|---|--|
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Класс | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-----------------------------|-------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 8 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м.с. | 8 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижки в длину с места, см. | 8 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 8 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |

| | | | | | | | | | |
|----|----------|---|---|---|-----|----|---|-------|----|
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 8 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 8 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

Изучение программы по физической культуре в 8 классе направлено на достижение целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

8 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Пользоваться компасом и составлять карты, подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять разнообразные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ногами. О.с.

Акробатическая комбинация (девушки).

И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

Упражнения на перекладине (юноши):

Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

Упражнения на брусьях (юноши).

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

Упражнение на брусьях (девушки).

Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

Программный материал по лёгкой атлетике. 17ч

В 8 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

1. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

2. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний

(набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе. Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;

- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;

- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;

- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;

- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.

- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.
- Выполнять полосу препятствий.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;

Попеременный двухшажный ход;

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Программный материал по лыжным гонкам 17ч

1. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка.

- 3. 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча.

Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков.

Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Учебно-тематический план (сетка часов).

| | Вид программного материала | Количество часов. | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------------|---|---|----|---|
| | | Классы | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Базовая часть. | | | | 68 | |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре. | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры. | | | | 16 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | | | | 14 | |
| 1.4 | Легкая атлетика. | | | | 18 | |
| 1.5 | Лыжная подготовка. | | | | 20 | |

Календарно-тематический план.

1 четверть

| № урока | Название раздела | Тема урока | ФГОС | Кол-во часов | Тип урока | Форма урока | методы обучения | Дата План Факт |
|---------|------------------|--|---|--------------|------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 1. Меры безопасности при проведении уроков физической культуры. 2.Равномерный бег. 3.Низкий старт. 4.Скоростной бег до 60м. | 1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. 1.2.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно –оздоровительная деятельность. 2.1. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ, тренировка | |
| 2 | | Спринтерский бег, эстафетный бег | Лёгкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег | 1 | Совершенствование нового материала | | | |
| 3 | | Спринтерский бег, эстафетный бег | Лёгкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 4 | | Метание мяча | 2. Спортивно –оздоровительная деятельность. 2.1. Лёгкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег. Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 5 | | Метание мяча | Метание малого мяча. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 6 | | Метание мяча | Метание малого мяча. | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 7 | | .Бег 2000м | бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный | 1 | Совершенствование | | тренировка | |

| | | | | | | | | |
|----|------------|--|--|---|------------------------------------|-------|------------------------------|--|
| | | | кроссовый бег. | | нового материала | | | |
| 8 | | .Бег 2000м | бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный кроссовый бег. | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 9 | | Прыжки в высоту | 1.Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 10 | | Прыжки в высоту | 1.Прыжки в высоту с разбега | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 11 | | Стойки, перемещения, передачи мяча, подачи | 1.Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно –оздоровительная деятельность. 2.1.Спортивные игры. Волейбол. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка | |
| 12 | | Передачи, подачи , нападающий удар | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 13 | | Передачи, подачи , нападающий удар | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 14 | | Передачи, подачи , нападающий удар | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 15 | | 1.Баскетбол: Правила игры. Тактика свободного нападения. 2.Позиционное нападение и личная защита. 3.Нападение быстрым прорывом. 4.Семиметровый штрафной бросок 5.Учебная игра. | 1. Спортивно –оздоровительная деятельность. 1.1.Спортивные игры. Баскетбол Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка | |
| 16 | | Нападение быстрым прорывом. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра. | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 17 | | Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра. | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 18 | | Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра. | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. | | Контрольный урок | зачет | | |
| | | | | | | | | |
| | | | 2 четверть | | | | | |
| 19 | Гимнастика | Висы. Строевые упражнения. | 1.Основы физической культуры и здорового образа | 1 | Изучение нового | | Рассказ, показ | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|------------------------------------|-------|----------------|------------|
| | | Акробатика | жизни. 1.1.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно –оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | | материала | | тренировка | |
| 20 | | Висы. Строевые упражнения. Акробатика | 1.Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. 2... Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка | |
| 21 | | Строевые упражнения, Акробатика. | 1.Строевые упражнения: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. 2. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 22 | | Строевые упражнения, Акробатика | Акробатические упражнения и комбинации. . Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 23 | | Лазание по канату. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | Изучение нового материала | | | |
| 24 | | Лазание по канату | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 25 | | Комбинации я на перекладине и бревне. брусьях | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ | тренировка |
| 26 | | Комбинации я на перекладине и бревне. брусьях | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка | |
| 27 | | Комбинации я на перекладине и бревне. брусьях | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 28 | | Комбинации я на перекладине и бревне. брусьях | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 | Контрольный урок | зачет | | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|---|--|---|------------------------------------|--|------------------------------|
| 29 | | Опорные прыжки .Прыжки через скакалку | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка |
| 30 | | Полоса препятствий. Опорные прыжки | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка |
| 31 | | Опорные прыжки | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 32 | | Опорные прыжки | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| | | | 3 четверть | | | | |
| 33 | Лыжная подготовка | 1..Одновременный одношажный х стартовый вариант). | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка |
| 34 | | 1..Одновременный одношажный х стартовый вариант). | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка |
| 35 | | 1..Одновременный одношажный х стартовый вариант). | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 36 | | 1..Одновременный одношажный х стартовый вариант). | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 37 | | 1.Коньковый ход. | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка |
| 38 | | 1.Коньковый ход. | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка |
| 39 | | 1.Коньковый ход. | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 40 | | 1.Коньковый ход. | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 41 | | 1.Торможение и поворот «плугом» | техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможения | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка |
| 42 | | Торможение и поворот «плугом». | техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможения | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка |
| 43 | | Торможение и поворот «плугом». | техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможения | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 44 | | Торможение и поворот «плугом». Контруклон | техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможения | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 45 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 46 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |
| 47 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|--|---|------------------------------------|-------|------------------------------|--|
| | | | | | нового материала | | | |
| 48 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 49 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 50 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Контрольный урок | зачет | | |
| 51 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 52 | | Прохождение дистанции | Основные способы передвижения на лыжах | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| | | | 4 четверть. | | | | | |
| 53 | волейбол | 1 Комбинации из освоенных элементов. Прямой нападающий у. 2. Учебная игра. | 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Спортивно – оздоровительная деятельность. 2.1. Спортивные игры. Волейбол Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Правила соревнований. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка | |
| 54 | | 1 Комбинации из освоенных элементов. Прямой нападающий у. 2. Учебная игра. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка | |
| 55 | | 1 Комбинации из освоенных элементов. Прямой нападающий у. 2. Учебная игра. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 56 | | 1 Комбинации из освоенных элементов. Прямой нападающий у. 2. Учебная игра. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 57 | футбол | Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе | | | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 58 | | Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе | | | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 59 | | Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе | | | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 60 | | Технические приемы и тактические действия в мини-футболе, футболе | | | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 61 | Легкая атлетика | 1. Спортивная ходьба. Бег .2 .Метание мяча на дальность. | спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег. | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------------------------------------|-------|------------------------------|--|
| 62 | | 1. Спортивная ходьба. Бег 2. Метание мяча на дальность. | Метание малого мяча. | | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 63 | | 1. Спортивная ходьба. Бег 2. Метание мяча на дальность. | Метание малого мяча. | | Контрольный урок | зачет | | |
| 64 | | 1. Эстафетный бег. 2. Бег с ускорением до 60м. | , бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный кроссовый бег. | 1 | Изучение нового материала | | Рассказ, показ тренировка | |
| 65 | | 1. Эстафетный бег. 2. Бег с ускорением до 60м. | , бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный кроссовый бег. | 1 | Закрепление нового материала | | тренировка | |
| 66 | | 1. Эстафетный бег. 2. Бег с ускорением до 60м. | , бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный кроссовый бег | 1 | Закрепление нового материала | зачет | | |
| 67 | | Бег 2000м | бег на короткие, средние и длинные дистанции, | 1 | Совершенствование нового материала | | тренировка | |
| 68 | | Бег 2000м | бег на короткие, средние и длинные дистанции, | 1 | Контрольный урок | зачет | | |

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки - | | |
|--|-------------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| | "5" | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Бег 60 . м, с | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2. Бег. мин, с | | | | | | |
| 3. 2000 м | 10,0 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 4. 3000 м . | Без учета времени | | | | | |
| 5. Прыжок в длину, см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 6.. Прыжок в высоту, см | 130 | 120 | 10 5 | 115 | 105 | 95 |
| 5. Метание мяча 150 г, м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 7.. Подтягивание на высокой перекладине- | 9 | 7 | 5 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | | | | 19 | 15 | 11 |
| 7. Бег на лыжах, мин, с 3 км. 5 км | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 21,00 | 23,00 |
| | Без учета времени | | | | | |
| 9. Кросс 2000 м для бесснежных | | | | 13,30 | 13,30 | 14,30 |
| 10.Кросс 3000м. | 16,30 | 17,30 | 18,30 | | | |
| 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | | | | 15 | 10 | 6 |

Планирование составлено на основе программ: Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2007г

Учебники и методические пособия:

1. В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 класс. Просвещение. 2013г.