

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»  
города Вятские Поляны Кировской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Лицей с кадетскими  
классами имени Г.С. Шпагина» города  
Вятские Поляны Кировской области  
Е.Б. Сулова  
Приказ № О-98 от 30.08.2023

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(общеобразовательный уровень)**  
**8 класс**  
**на 2023-2024 учебный год**

Автор - составитель:  
Лазарева Т.Г.,  
учитель физической культуры

Вятские Поляны 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе: примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021 год); с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2021 год, с учетом рабочей программы воспитания лица.

Рабочая программа составлена с учетом изучения предмета в объеме 2 часа в неделю, в год – 68 часа в 8 классах.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного курса

Ученик, окончивший 8 класс, 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;
- раскрывать 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.
- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, 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.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и 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.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выполнять технику – тактические действия национальных видов спорта.

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| Период обучения | Количество контрольных тестовых заданий (5-9 классы) | Количество контрольных точек |
|-----------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1 четверть      | 1                                                    | 1                            |
| 2 четверть      | 1                                                    | 1                            |
| 3 четверть      | 1                                                    | 1                            |
| 4 четверть      | 1                                                    | 1                            |

#### **5.Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры (изучается в ходе урока).** Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в

России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в ходе урока).** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Физическое совершенствование.** Физкультурно – оздоровительная деятельность.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность. (изучается в ходе урока).** Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно – оздоровительная деятельность. (68 часов).** Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (у девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). *Легкая атлетика:* беговые

упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. *Спортивные игры:* технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, мини – футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта:* технико – тактические действия и правила. *Лыжная подготовка:* передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.)

***Гимнастика с основами акробатики (10 часов):*** *Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь; строевые упражнения, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. *Акробатические упражнения и комбинации:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. *Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 100-110см); прыжок ноги врозь. *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки). *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседанием, с поворотом; общеразвивающие упражнения в парах; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика (24 часа).*** Беговые упражнения, прыжковые упражнения. *Техника спринтерского бега:* высокий старт от 15 до 30 м.; бег с ускорением от 30 до 50 м.; скоростной бег до 50 м.; бег на результат 30, 60 м. *Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе до 15 минут; бег на 500 - 1000м. *Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». *Техника прыжка в высоту:* прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагиванием». *Техника метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) с расстояния 6-8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Развитие выносливости:* кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. *Развитие скоростно – силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. (двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания). *Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

**Спортивные игры: Баскетбол (10 часов):** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадратах, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Овладение игрой: игра по правилам мини – баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол (12 часов):** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой и через сетку, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку с близкого расстояния. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападения без изменений позиций игроков (6:0). Овладение игрой: игры пионербол с элементами волейбола, игра по упрощенным правилам мини – волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Лыжные гонки (12 часов)** Российские лыжники на Олимпийских играх, виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, лыжный инвентарь, лыжные мази, парафин, правила соревнований по лыжным гонкам, основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленными на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спуск прямо и наискось в основной стойке, спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения прикладного характера:** повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

**Прикладная физическая подготовка (изучается в ходе урока).** Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка (изучается в ходе урока).** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.)

**Специальная физическая подготовка (изучается в ходе урока).** Упражнения. Ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры.)

**Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в ходе урока):** Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование создано с учетом рабочей программы воспитания лица. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

### Тематическое планирование. 8 класс.

| Название раздела (темы)      | Количество часов, отводимых на освоение раздела (темы) | Примерные сроки, отводимые на освоение раздела(темы) |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре | В процессе уроков                                      | Сентябрь                                             |

|                                             |                          |                          |
|---------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Легкая атлетика                             | <b>24</b>                | Сентябрь-октябрь         |
| Гимнастика с основами акробатики            | <b>10</b>                | Октябрь-январь           |
| Баскетбол                                   | <b>10</b>                | Январь-март              |
| Волейбол                                    | <b>12</b>                | Март                     |
| Лыжная подготовка                           | <b>12</b>                | Май                      |
| Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | <b>В процессе уроков</b> | <b>В процессе уроков</b> |

## 7. Поурочное планирование 8 класс

| <b>Название раздела с указанием количества часов на его изучение<br/>Тема урока</b>                                                                                                                       | <b>Количество часов</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                    | <b>10</b>               |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетике, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения                                                                                | <b>1</b>                |
| Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест.                                                                                                                                               | <b>1</b>                |
| Отрезки на скорость. Прыжок в длину с разбега.                                                                                                                                                            | <b>1</b>                |
| Равномерный медленный бег, эстафеты, высокий старт. Прыжок в длину с разбега.                                                                                                                             | <b>1</b>                |
| Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары)                                                                                                                                                                | <b>1</b>                |
| Равномерный бег, метание мяча                                                                                                                                                                             | <b>1</b>                |
| Бег 1000м, метание мяча                                                                                                                                                                                   | <b>1</b>                |
| Бег 1000м, метание мяча                                                                                                                                                                                   | <b>1</b>                |
| Челночный бег 4x10м                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>                |
| Футбол, пионербол                                                                                                                                                                                         | <b>1</b>                |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                                                                                                                                                   | <b>10</b>               |
| Техника безопасности. на уроках гимнастики, страховка и помощь во время занятий                                                                                                                           | <b>1</b>                |
| Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперед. Мальчики-перекладина. Махом одной и толчком другой подъем переворотом. Девочки брусья. Наскок прыжком в упор соскок с поворотом. | <b>1</b>                |
| Общеразвивающие упражнения со скакалкой, мост из положения стоя с поддержкой, висы и упоры                                                                                                                | <b>1</b>                |
| Кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад; прыжки со скакалкой                                                                                                                                     | <b>1</b>                |
| Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа                                                                                                                                  | <b>1</b>                |



|                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Опорный прыжок, лазание по канату, соединение акробатические. упражнения                                        | <b>1</b>  |
| Лазанье по канату, опорный прыжок, силовая работа                                                               | <b>1</b>  |
| Лазание по канату в 2 приема Простейшая полоса препятствий                                                      | <b>1</b>  |
| Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений                                                      | <b>1</b>  |
| Мальчики-подтягивание в висе Девочки-поднимание ног                                                             | <b>1</b>  |
| <b>Баскетбол</b>                                                                                                | <b>10</b> |
| Техника безопасности при занятиях спортивными играми                                                            | <b>1</b>  |
| Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча              | <b>1</b>  |
| Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге                                                                  | <b>1</b>  |
| Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге                                                                  | <b>1</b>  |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита. | <b>1</b>  |
| Передачи двумя руками от груди приставными шагами (боком)                                                       | <b>1</b>  |
| Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»              | <b>1</b>  |
| Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»                 | <b>1</b>  |
| Ведение мяча, эстафеты                                                                                          | <b>1</b>  |
| Игра по упрощенным правилам                                                                                     | <b>1</b>  |
| <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                        | <b>12</b> |
| Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, - виды лыжного спорта, применение лыжных мазей                | <b>1</b>  |
| Попеременный двухшажный ход                                                                                     | <b>1</b>  |
| Скользкий шаг                                                                                                   | <b>1</b>  |
| Одновременный двухшажный ход                                                                                    | <b>1</b>  |
| Попеременный двухшажный ход                                                                                     | <b>1</b>  |
| Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км                                                      | <b>1</b>  |
| Дистанция 1 км                                                                                                  | <b>1</b>  |
| Одновременный одношажный ход                                                                                    | <b>1</b>  |
| Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором                                  | <b>1</b>  |
| Прохождение дистанции 3,5 км                                                                                    | <b>1</b>  |
| Игры-эстафеты на лыжах                                                                                          | <b>1</b>  |

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Горная часть (спуск, торможение, подъем)                                                  | 1         |
| <b>Волейбол</b>                                                                           | <b>12</b> |
| Техника безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми. Пионербол               | 1         |
| Элементы волейбола: передачи мяча над собой                                               | 1         |
| Передачи мяча над собой, в парах                                                          | 1         |
| Передачи мяча над собой, в парах                                                          | 1         |
| Передачи мяча над собой, в парах                                                          | 1         |
| Передачи мяча над собой                                                                   | 1         |
| Передачи мяча в парах, сочетание передач                                                  | 1         |
| Прием мяча снизу. Сочетание передач.                                                      | 1         |
| Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.                                                  | 1         |
| Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.                                                  | 1         |
| Игра по упрощенным правилам                                                               | 1         |
| Игра в волейбол по упрощенным правилам игры                                               | 1         |
| <b>Легкая атлетика</b>                                                                    | <b>14</b> |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики, влияние упражнений на укрепление здоровья | 1         |
| Высокий старт, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега.                                  | 1         |
| Эстафеты, челночный бег 4x10м                                                             | 1         |
| Челночный бег 6x10м                                                                       | 1         |
| Прыжки в высоту с разбега                                                                 | 1         |
| Бег 60м, метание мяча                                                                     | 1         |
| Равномерный бег, мини-футбол                                                              | 1         |
| Бег 1000м                                                                                 | 1         |
| Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м                    | 1         |
| Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м                    | 1         |
| Бег 1500м. Футбол, пионербол                                                              | 1         |
| Метание мяча с разбега                                                                    | 1         |
| Организация и проведение пеших походов                                                    | 1         |
| Футбол, пионербол                                                                         | 1         |

## 8 класс

### Контрольные тестовые задания (контрольные точки)

1 четверть – Бег 60 метров

2 четверть – Мальчики- Подтягивание на высокой перекладине, Девочки – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3 четверть - Лыжные гонки 2000 метров

4 четверть – Бег 2000 метров

### Контрольные тестовые задания (контрольные точки) для освобожденных от физических нагрузок

1 четверть – Реферат на тему: «Легкая атлетика»

2 четверть – Презентация на тему: «Баскетбол»

3 четверть – Реферат на тему: «Зимние виды спорта»

4 четверть – Составление кроссворда на тему: «Олимпийские игры»

### Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения            | мальчики |      |      | девочки |       |       |
|-----------------------------------|----------|------|------|---------|-------|-------|
|                                   | 3        | 4    | 5    | 3       | 4     | 5     |
| Бег 30 метров                     | 5.8      | 5.4  | 5.0  | 6.0     | 5.8   | 5.4   |
| Бег 60 метров                     | 10.0     | 9.7  | 8.7  | 10.9    | 10.6  | 9.6   |
| Бег 1000 метров                   | 5.0      | 4.30 | 4.15 | 5.30    | 5.00  | 4.40  |
| Бег 2000 метров                   | 9.55     | 9.30 | 9.00 | 12.10   | 11.40 | 11.00 |
| Челночный бег 3*10м               | 9.2      | 8.7  | 8.2  | 9.6     | 9.2   | 8.8   |
| Прыжки в длину с места            | 175      | 185  | 220  | 150     | 155   | 175   |
| Прыжки в длину с разбега          | 3.30     | 3.50 | 3.90 | 2.80    | 2.90  | 3.30  |
| Прыжки в высоту                   | 90       | 100  | 110  | 80      | 90    | 100   |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 35       | 55   | 65   | 45      | 65    | 75    |
| Метание мяча                      | 30       | 35   | 40   | 18      | 21    | 26    |
| Подтягивание на                   | 4        | 6    | 10   | -       | -     | -     |

|                                                    |      |      |       |         |      |      |
|----------------------------------------------------|------|------|-------|---------|------|------|
| высокой перекладине                                |      |      |       |         |      |      |
| Подтягивание на низкой перекладине                 |      |      |       | 9       | 11   | 18   |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа               | 15   | 20   | 25    | 7       | 9    | 15   |
| гибкость                                           | 3    | 6    | 10    | 4       | 7    | 12   |
| Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)  | 30   | 36   | 47    | 25      | 30   | 40   |
| Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.) | 20   | 24   | 28    | 18      | 22   | 26   |
| Лыжные гонки 1000метров                            | 7.30 | 7.00 | 6.30  | 8.10    | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров                           |      | без  | учета | времени |      |      |

## 5.Список использованной литературы

### Литература для учителя

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
2. Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 5-9 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2021 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение\*, 2006г.
5. Примерные рабочая программа основного общего образования. Москва, 2021 г. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

### Литература для учащихся

6. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура, 5-7 класс», Москва, «Просвещение», 2006

Оборудование по физической культуре:

1. Перекладина гимнастическая
2. Канат для лазанья с механизмом крепления
3. Мост гимнастический подкидной

4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Скамейка гимнастическая мягкая
6. Гантели наборные
7. Маты гимнастические
8. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
9. Мяч малый (теннисный)
10. Скакалка гимнастическая
11. Мяч малый (мягкий)
12. Палка гимнастическая
13. Обруч гимнастический
14. планка для прыжков в высоту
15. Стойки для прыжков в высоту
16. Флажки разметочные на опоре
17. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
18. Номера нагрудные
19. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
20. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
21. Мячи баскетбольные
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Мячи футбольные
26. Компрессор для накачивания мячей
27. Легкоатлетическая дорожка
28. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
29. Полоса препятствий
30. Лыжная трасса
31. С небольшими отлогими склонами
32. Стенка гимнастическая

**Медиаресурсы:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

**Контрольная точка №1 Тест по теме «Гимнастика»**

**1. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?**

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| А) древние греки   | В) древние славяне  |
| Б) древние римляне | Г) Пьер де Кубертен |

**2. На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?**

- А) на первых      Б) на вторых      В) на третьих      Г) на четвертых

**3. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:**

- А) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика  
Б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика  
В) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика  
Г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика

**4. Найдите термин, соответствующий данному определению: Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.**

- А) аэробика      В) акробатика  
Б) спортивные танцы      Г) художественная гимнастика

**5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:**

- А) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений  
Б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.  
В) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.  
Г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

**6. На какие группы делятся гимнастические прыжки?**

- А) опорные и неопорные      В) через коня и прыжки на месте  
Б) прыжки с разбега и прыжки с места      Г) со скакалкой и без скакалки

**7. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?**

- А) прыжки с места      В) неопорные  
Б) прыжки без скакалки      Г) прыжки на месте

**8. Закончите определение: Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...**

- А) упором      Б) висом      В) лазанием      Г) приземлением

**9. К какому виду гимнастики относятся кувырки?**

- А) аэробика      В) акробатика  
Б) зарядка      Г) кувырки относятся к легкой атлетике

## **Контрольная точка №2 Тест по теме «Баскетбол»**

**1. Матч состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.

**2. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:**

- а) овертайм; б) фол; в) аут

**3. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):**

- а) 15; б) 20; в) 24.

**4. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

- а) 3 сек.      б) 5 сек.      в) 10 сек.

**5. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:**

- а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

**6. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
- 7. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?**  
а) 8; б) 10; в) 12.
- 8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?**  
а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.
- 9. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.**  
а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.
- 10. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:**  
а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

### Контрольная точка №3 Тест по теме «Лыжная подготовка»

1. **Вопрос.** Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?  
**Варианты ответа:**  
а) плугом  
б) торможение падением  
в) боком
2. **Вопрос.** Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?  
**Варианты ответа:**  
а) елочкой б) лесенкой
3. **Вопрос.** Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?  
**Варианты ответа:**  
а) только одиночным б) только общим в) одиночным, парным и общим
4. **Вопрос.** Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?  
**Варианты ответа:**  
а) коньковый б) классический
5. **Вопрос.** Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?  
**Варианты ответа:**  
а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.  
б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.  
в) длина лыж не имеет значения
6. **Вопрос.** Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?  
**Варианты ответа:**  
а) нет б) да
7. **Вопрос.** Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?  
**Варианты ответа:**  
а) нет, обязан уступить в любом случае  
б) можно  
в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее
8. **Вопрос.** Какого способа передвижения на лыжах не существует?  
**Варианты ответа:**  
а) попеременный четырехэтажный ход  
б) попеременный двухшажный ход  
в) попеременный четырехшажный ход

9. **Вопрос.** Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?  
**Варианты ответа:**  
а) 1984 б) 1878 в) 1956
10. **Вопрос.** Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?  
**Варианты ответа:**  
а) может не уступать лыжню  
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами  
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

#### **Контрольная точка №4 Тест по теме «Легкая атлетика»**

##### **1. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- а) «королева спорта»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева без королевства» ;
- г) «царица полей».

##### **2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

##### **3. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции.
- г) кроссы.

##### **4. Туфли для бега называются:**

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) шиповки;
- г) чешки.

##### **5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

- а) не больше трех;
- б) только один;
- в) не больше двух;
- г) не имеет значения

##### **6. СПРИНТ – это...?**

- а) судья на старте ;
- б) метание мяча;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) бег на короткие дистанции.



**7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

- а) лечь отдохнуть;
- б) выпить как можно больше воды;
- в) плотно поесть;
- г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

**8. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) выносливость;
- б) гибкость.
- в) ловкость;
- г) быстроту.

**9. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?**

- а) марафонский бег;
- б) эстафетный бег;
- в) метание копья;
- г) фристайл.

**10. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) кросс;
- в) марш-бросок;
- г) конкур.