

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР - <u>Перш</u> Н.Е. Першонкова «<u>29</u>» август 2023 год</p>	<p>Утверждено: дир.школы - <u>Истягина</u> Л.В. Истягина Приказ № <u>164</u> «<u>01</u>» <u>09</u> 2023</p>
---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 КЛАСС  
2023-2024 учебный год.

Учитель физической культуры  
высшей кв. категории Генералов Д.А.

## Пояснительная записка

Рабочая программа физической культуры для 8 класса учитывает прохождение обязательного минимума содержания предмета, предусмотренного Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, реализует компетентностный подход к образованию. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура 5 – 9 классы. Автор А.П. Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. Издательство «Просвещение». – 4-е изд. – М. :Просвещение, 2011.-192 с.

Данная программа рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 102 часа.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физическом подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**3.Тематическое планирование**

**8 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Д.пр.ед.п.
						Личностные	Мета-предметные	Предметные					
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11	10
1   2-3   4-5	<i>Лёгкая атлетика</i>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1  2  2	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать как</b> пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.			
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10..скоростных качеств. Правила соревнований.				Текущий				
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ.	<b>Знать как</b> пробежать с максимальной скоростью	<b>Уметь</b> пробежать с максимальной скоростью	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью	Текущий	прыжки через скакалку 100 р.			







17-20				Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	<p><b>Знать как</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Показать</b> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	Текущий	Комплекс 1			
				21-24	4	Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения</p>	<p><b>Знать как</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Показать</b> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменение м направления	Комплекс 1	





41

42-43

44

				силовых способностей	строевые упражнения	строевые упражнения	строевые упражнения	опорного прыжка					
Акробатика	3	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперед	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2					
	2	Совершенство вание ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперед	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2					
	1	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Знать как</b> выполнять кувырок вперед	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед	<b>Показать</b> выполнения кувырка вперед	Текущий	Комплекс 2					







54-56

Попеременный  
четырёхшажный ход.

3

	двухшажным ходом по лыжне.	м ходе.	двухшажным ходом.						
Совершенство вание ЗУН	1.Передвижение шагом без палок, почти без скольжения с подсчетом шагов цикле ходов («раз, два, три, четыре») 2. Тоже самое, но на первые два шага руки с палками опущены, а на третий и четвертый шаги выполняются поочередно легкие «подталкивания» палками попеременного четырехшажного хода. 3. Передвижение попеременным четырехшажным ходом по лыжне	<b>Знать как</b> передвигаться в попеременным четырехшажным ходом.	<b>Уметь</b> скользить и выносить палки вперед в последовательности в попеременном четырехшажном ходе.	<b>Показать</b> последовательность движений палками и скольжения на лыжах в попеременном четырехшажном ходе.	Текущий	Комплекс 3			
Совершенство вание ЗУН	1.«Вынос палок, «шаг», «толчок» в одновременном одношажном ходе. Совершенствование хода :1) скользящий шаг(без палок и с палками) 2) одновременный толчок с палками 3) скольжение на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе	<b>Знать</b> технику последовательность выполнения техники одновременного одношажного хода	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	<b>Показать технику</b> скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах в одновременном одношажном ходе.	Текущий	Комплекс 3			
Совершенство	1.Имитация	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Показать</b>	Текущий	Комплекс 3			

57-58

Оновременный  
одношажный ход

2

Оновременный  
бесшажный

59

60-  
62*й ход**Одновременный  
одношажный  
коньковый  
ход**Прохождение  
дистанций  
4 км.*

1

3

вание ЗУН	одновременного бесшажного хода.  2.Согласование движений рук и ногв одновременном бесшажном ходе.  3.Совершенствование одновременного бесшажного хода:  а) одновременный толчок палками  б) скольжение на обеих лыжах	<b>технику</b> одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременного бесшажного хода.	выполнить технику одновременного бесшажного хода.	одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах одновременного бесшажного хода.					
Совершенство вание ЗУН	Совершенствование одновременного одношажного конькового хода:  1.Отталкивание ногой (правой и левой)  2.Одновременное отталкивание руками.  3.Скольжение  Начальный вынос палок и постановка их на снег в одновременном одношажном коньковом ходе.	<b>Знать</b> технику одновременного толчка палками с последующим скольжением на лыжах одновременного одношажного конькового хода.	<b>Уметь</b> выполнить технику одновременного одношажного конькового хода.	<b>Показать</b> последовательность движений отталкивания ногой и одновременное отталкивание руками и скольжения	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Чередование попеременных и	<b>Знать как</b> выполнять	<b>Уметь</b> выполнять	<b>Показать</b> технику	Прохождение	Комплекс 3			

63

*Прохождение  
и  
дистанции  
3 км.*

1

	одновременных лыжных ходов.	технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	способов передвижения на лыжах	дистанции 4 км без учета времени				
Контрольный	Выполнение с чередованием попеременных и одновременных лыжных ходов.	<b>Знать как</b> выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов.	<b>Уметь</b> выполнять технику попеременных и одновременных лыжных ходов, уметь проходить дистанцию в равномерном темпе.	<b>Показать</b> технику способов передвижения на лыжах	Прохождение дистанции на время <b>3 км:</b> Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 18,00; «4» -	Комплекс 3			

64

*Торможение и поворот  
«плугом»,  
техника спуска на  
лыжах .*

1

65-66	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	Совершенство вание ЗУН	Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».	<b>Знать как</b> выполнять технику торможения и поворота «плугом»	<b>Уметь</b> владеть техникой торможения и поворота «плугом»	<b>Показать</b> технику способов передвижения на лыжах, торможения и поворота «плугом»	19,00; «3» - 20,00	Комплекс 3			
			Контрольный				Оценка техники торможения и поворота «плугом»					
			67	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Комбинированный	Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», «Как по часам». Лыжная эстафета, игры на горке.	<b>Знать как</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах				
68-69	Прием и	2				Освоение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки	<b>Знать как</b> перемещаться в стойке приставным	<b>Уметь</b> перемещаться в стойке	<b>Показать</b> стойку игрока, выполнить перемещение в	Текущий	Комплекс 4

70-71	Волейбол	передача мяча.	2	игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	и шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть )	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед						
		72-74	Нижняя подача мяча.	3	Обучение комбинированный ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча	<b>Знать как</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	<b>Показать</b> игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 4			

75-  
76

Развитие  
координаци  
онных  
способност  
ей

2

	снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».								
Комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	<b>Знать как</b> подавать нижнюю прямую подачу	<b>Уметь</b> подавать нижнюю прямую подачу	<b>Показать</b> технику нижней прямой подачи	Текущий	Комплекс4			



82-84		Баскетбол	3		<p>подвешенных предметов рукой. Учебная игра.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам</p>	<p><b>Знать как</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>действия</p> <p><b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><b>Показать</b> играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия</p>	Текущий	Комплекс 5		
85-87	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3	Комбинированный	<p>Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей</p> <p>Бег 15 минут.</p>	<p><b>Знать как</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе</p>	<p><b>Показать технику бега</b> в равномерном темпе до 20 минут</p>	Текущий			



88					Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.		до 20 минут						
89			1	Совершенство вание ЗУН	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Текущий				
90			1	Контрольный	Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе 2000м – 3000м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 3000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м	<u>3 км:</u> Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30;	Комплекс 1			



					качеств.	скоростью 60 м с низкого старта.	ной скоростью 60 м с низкого старта.	скоростью 60 м с низкого старта.	«5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3» - 10,9;				
97-101		Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом согну ноги. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Показать технику</b> прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1			
102			1	Контрольный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом согнув ноги. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Знать как</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	<b>Показать технику</b> прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Оценка техники прыжка в длину, метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;	Комплекс 1			



	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –	15	20	25	15	20	25

	10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		