

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 8 КЛАССА
на 2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Программа по предмету «Физическое воспитание 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г
7. Учебник Физическая культура (Погадаев Г.И-М. 2012г).

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса 8 класса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры. 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 пере движений;
- 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 долговую 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 физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры. 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 профессиональноприкладной 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, аргументировано 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. Выпускник 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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 с 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 отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом

I четверть	14
II четверть	16
III четверть	20
IV четверть	20
Всего	70

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
I ч. 1.	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний.	вводный	проверка знаний
3.	Совершенствование низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: бег 30 м.	практический	Учёт спортивного норматива
5.	Развитие скоростной выносливости. Учёт спортивного норматива: бег 1000м.	практический	Учёт спортивного норматива
7.	Совершенствование метание мяча на дальность. Учёт спортивного норматива: метание мяча на дальность	практический	Учёт спортивного норматива
9.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Учёт спортивного норматива: подтягивания.	текущий	Учёт спортивного норматива
10.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	практический	Учёт спортивного норматива
14.	Учёт спортивного норматива: : бег на время 2000м.	практический	Учёт спортивного норматива
II ч. 15.	Баскетбол Правила техники безопасности .Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	вводный	проверка знаний

22.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	текущий	проверка умений
26.	Гимнастика Правила ТБ на уроке гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	вводный	проверка знаний
28.	Учёт спортивного норматива : прыжок в высоту способом перешагивание. Обучение переворотам в подъем дугой. Упражнения для развития гибкости, кувырки (совершенствование).	практический	Учёт спортивного норматива
29.	СУ. Обучение акробатических упражнений. Урок-тестирование: прыжки на скакалке на время. Совершенствование акробатических упражнений.	практический	Учёт спортивного норматива
31.	Урок- тестирование: комплекс акробатических упражнений №1,№2. Прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла в длину и ширину(110-115см).	текущий	проверка умений
РО СО 32.	Учёт спортивного норматива: : наклон на гибкость, прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину и ширину (высотой 110-115 см.). Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	практический	Учёт спортивного норматива
35.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №3,№4.	текущий	проверка умений
37.	Урок – тестирование: техника лазанья по канату, приседание на одной ноге.	практический	проверка умений
38.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №5,№6. Урок- тестирование: поднимание ног в висе под углом 45°	текущий	проверка умений
39.	Волейбол. Правила ТБ. СУ. Основы знаний. История и правила игры в волейбол.	вводный	проверка умений
40.	Прием и передача мяча. Учёт спортивного норматива: «Челночный бег 4*9 м. на время.	практический	Учёт спортивного норматива
43.	Приема мяча после подачи. Приема мяча после подачи. Учёт спортивного норматива: подъём туловища из положения лежа	практический	Учёт спортивного норматива
45.	Обучение верхней прямой подача мяча. Урок-тестирование: нижняя прямая подача мяча.	текущий	проверка умений
46.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт спортивного норматива: прыжок на скакалке.	практический	Учёт спортивного норматива
49.	Учебная игра. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с места.	практический	Учёт спортивного норматива
IVч 50.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы.	вводный	проверка знаний
53.	Переменный бег. Учёт спортивного норматива: 60м. на время.	практический	Учёт спортивного норматива
55.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Учёт спортивного норматива: бег 100 м.	практический	Учёт спортивного норматива
56.	Развитие силовой выносливости. Учёт спортивного норматива: подтягивание на высокой (м) и низкой (д)	практический	Учёт спортивного

	перекладине.		норматива
59.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	практический	Учёт спортивного норматива
61.	Учёт спортивного норматива: метание мяча на дальность. Спортивные игры по выбору.	практический	Учёт спортивного норматива
63.	История и правила игры в «Мини-футбол». Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	практический	Учёт спортивного норматива
66.	Учебная игра «Мини-футбол». Учёт спортивного норматива: подтягивания.	практический	Учёт спортивного норматива
70.	Учёт спортивного норматива: бег на время 2000м. Подвижная игра: «Гандбол».	практический	Учёт спортивного норматива

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	61 часов
1.1	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Мини-футбол	27 11 11 5
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	13
1.3	Легкая атлетика	18
1.4	Основы знаний о физической культуре	4
2	Вариативная часть	9 часов
2.1	Подвижные игры	
2.2	РОСО	7
2.3	Кроссовая подготовка	2
	Всего:	70 часа

Содержание программы.

Основы знаний о физической культуре

В начале учебного года учитель проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала и нормативной базы комплекса «ГТО». Контролем за выполнением домашнего задания является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности. Например, для улучшения результатов подтягивания нужно тренироваться не меньше

месяца, для этого не реже 1-го раза в месяц проводить контроль с выставлением оценки.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висячем положении на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбегаем). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе с учётом региональных, национальных и этнокультурных особенностей направлено на достижение следующих целей:

-воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РФ, чувство патриотизма;

-формирование у школьников культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе. Это реализуется через включение адыгейских игр:

Адыгейские национальные игры: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник), Цылашк (Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэло кладз (Подлог шапки), Хъакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты ззуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Іахъо (Пастух), Кебек, Нэшъоупыщ, Шэкло щэрыу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэщ – зэбэныжь, Хъантэркъо пкэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж), Цырыпын (Чижик), Чэтыу шаклу (Кот – охотник), Цырбыжь зау, Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэ щэрэхъ (Палка колеса), Кіэпсэ зэпэкъудый, Кіэн (альчики), Лъэрычъ, Дэшхоеу (Сбивание орехов), Пхъэшъхъэтеут.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

**Демонстрировать следующие показатели:
8 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 1000 м - юноши	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 2000 м, мин	9,0	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Бег 3000 м, мин	Без	учета	време	ни	-	-
8	Прыжки в длину с места	210	195	160	200	180	145
8	Прыжки в длину с разбега	400	370	310	350	310	250
8	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	85
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	19	15	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	10
8	Наклоны вперед из положения сидя	11	9	3	20	14	7
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	33	22	14	30	20	13
8	Приседания за 1 мин.	200	140	80	150	110	70
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание спортивного снаряда весом 700г	42	37	28	-	-	-
8	Метание спортивного снаряда весом 500г	-	-	-	27	21	17

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю.

№ уро ка	Тема урока	Количес т-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 ч.	<i>Легкая атлетика</i>	1		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний.			
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
3.	Совершенствование низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: бег 30 м.	1		
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник).	1		
РО СО				
5.	Развитие скоростной выносливости. Учёт спортивного норматива: бег 1000м.	1		
6.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1		
7.	Совершенствование метание мяча на дальность. Учёт спортивного норматива: метание мяча на дальность	1		
8.	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
9.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Учёт спортивного норматива: подтягивания.	1		
10.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
11.	Развитие выносливости.	1		
РО СО	Национальная игра: Хъантлэркьо пклэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж)			
12.	Развитие силовой выносливости. Переменный бег.	1		
13.	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовая подготовка.	1		
14.	Учёт спортивного норматива: : бег на время 2000м.	1		
1 ч.	<i>Баскетбол</i>	1		
15.	Правила техники безопасности .Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
16.	Совершенствование стоек и передвижений, поворотов, остановок.	1		
17.	Ведение мяча, ловли и передачи мяча. Национальная игра:), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки)	1		
РО СО				
18.	Совершенствование ведение мяча, ловли и передачи мяча.	1		
19.	Бросок мяча, бросок мяча в движении.	1		

20.	Совершенствование броска мяча, броска мяча в движении. Совершенствование штрафного броска.	1		
21.	Закрепление штрафного броска. Игра.	1		
22.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	1		
23.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Тактика игры.	1		
24.	Обучение игровым действиям. Тактика игры.	1		
25. РО СО	Тактика игры. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник)	1		
26.	Гимнастика Правила ТБ на уроке гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
27.	Упражнения в висячем положении и упорах. Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1		
28.	Обучение переворотам в подъеме дугой. Упражнения для развития гибкости, кувырки (совершенствование).	1		
29.	СУ. Обучение акробатических упражнений. Урок-тестирование: прыжки на скакалке на время. Совершенствование акробатических упражнений.	1		
Шч 30.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №1, №2. Упражнения в равновесии. Обучение опорным прыжкам.	1		
31.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №1, №2. Прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла в длину и ширину (110-115 см).	1		
РО СО 32.	Учет спортивного норматива: : наклон на гибкость, прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину и ширину (высотой 110-115 см.). Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
33.	Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование стойки на лопатках.	1		
34.	Упражнения в висячем положении и упорах (совершенствование). комплекса акробатических упражнений №3, №4.	1		
35.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №3, №4.	1		
36.	Совершенствование упражнений в равновесии. Обучение лазанию по канату различными способами.	1		
37.	Урок – тестирование: техника лазанья по канату, приседание на одной ноге.	1		
38.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №5, №6. Урок-тестирование: поднимание ног в висячем положении под углом 45°	1		
39.	Волейбол. Правила ТБ. СУ. Основы знаний. История и правила игры в волейбол.	1		

40.	Прием и передача мяча. Учёт спортивного норматива: «Челночный бег 4*9 м. на время.	1		
41.	Совершенствование приема и передача волейбольного мяча на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча.	1		
42.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
43.	Приема мяча после подачи. Приема мяча после подачи. Учёт спортивного норматива: подъём туловища из положения лежа	1		
44.	Совершенствование приема мяча после подачи, подача мяча.	1		
45.	Обучение верхней прямой подача мяча. Урок-тестирование: нижняя прямая подача мяча.	1		
46.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт спортивного норматива: прыжок на скакалке.	1		
РО СО 47.	Обучение техники прямого нападающего удара. Национальная игра:), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки). Учебная игра.	1		
48.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика игры.	1		
49.	Учебная игра. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с места.	1		
IVч 50.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы.	1		
РО СО 51.	Развитие силовых способностей. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэсшыу (Пеший всадник).	1		
52.	Совершенствование низкого и высокого старта. Стартовый разгон.	1		
53.	Переменный бег. Учёт спортивного норматива: 60м. на время.	1		
54.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Учёт спортивного норматива: бег 100 м.	1		
56.	Развитие силовой выносливости. Учёт спортивного норматива: подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	1		
57.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
58.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
59.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
60.	Совершенствование метания мяча на дальность.	1		
61.	Учёт спортивного норматива: метание мяча на дальность. Спортивные игры по выбору.	1		
62.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		

63.	История и правила игры в «Мини-футбол». Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
64.	Прием и передача футбольного мяча. Обучение тактическим действиям.	1		
64.	Совершенствование приема и передачи футбольного мяча. Тактика игры.	1		
66.	Учебная игра «Мини-футбол». Учёт спортивного норматива: подтягивания.	1		
67.	Учебная игра «Мини-футбол».	1		
68.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега. Правила и история подвижной игры: «Гандбол».	1		
69.	Кроссовая подготовка. Подвижная игра: «Гандбол».	1		
70.	Учёт спортивного норматива: бег на время 2000м. Подвижная игра: «Гандбол».	1		