



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №23 ИМЕНИ ПЕТРА АНДРЕЕВИЧА АКИНФЬЕВА ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей физической
культуры протокол №1

 Андропов Э. В.
«28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Старухина Н.П.

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №23»
 Хуртина М.Ф.

Приказ №262

«29» августа 2024 г.



Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 8 Б

Уровень общего образования основная школа

Учитель физической культуры Валиева Алина Шамильевна

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год, 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе примерной программы Физическая культура. 1 – 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2023. – 171 с.

Рабочую программу составила


Подпись

Валиева Алина Шамильевна

Содержание

- 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**
- 2. Содержание учебного предмета.**
- 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа для 8 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

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.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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, 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.

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, плавание 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.

-

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 5,6, 7,8, 9 классах по учебникам :

Физическая культура. 5–7 классы под ред. М.Я. Виленского.-М.: Просвещение, 2012г.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015г.

Считаю целесообразным использовать данные часы на специальный раздел Программы « Кроссовая подготовка»

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и

физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Легкая атлетика

5–9 классы. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с места; в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Метания и ловля набивного мяча на дальность из положения сидя на полу.

Гимнастика с элементами акробатики

5–7 классы. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов в движении и на месте. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазанье по канату. Упражнения и простейшие комбинации на спортивных снарядах.

8–9 классы. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов в движении и на месте. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазанье по канату. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Спортивные игры

5–9 классы. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-

тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Лыжная подготовка

5–9 классы. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Помощь в судействе. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («получелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. 5-7 классы – бег в равномерном темпе до 15 мин. 8-9 классы – бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями и на местности. Бег в гору и с горы. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра : «Лапта».

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м/с с высокого старта с опорой на руку | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м/с | 12 | – |
| | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувыркков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов |
|--|-----------------|------|---|--------------|
| | План | Факт | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по охране труда. Урок здоровья: «Физическая культура – страна здоровья». | 1 |
| 2 | | | Старт из положения лёжа Урок здоровья: «Человек и его здоровье» | 1 |
| 3 | | | Метание малого мяча | 1 |
| 4 | | | Бег по дистанции с максимальной скоростью Урок здоровья: Режим дня и личная гигиена человека. | 1 |
| 5 | | | Метание малого мяча Урок здоровья: Режим дня и личная гигиена человека. | 1 |
| 6 | | | Бег 60м с низкого старта. Урок здоровья: «Твой режим дня» | 1 |
| 7 | | | Метание малого мяча на дальность Урок здоровья: Режим дня и личная гигиена человека. | 1 |
| 8 | | | Развитие выносливости | 1 |

| | | | | |
|------------------|--|--|---|---|
| | | | | |
| 9 | | | Прыжок в длину с разбега. Урок здоровья: «Твой режим дня» | 1 |
| 10 | | | Бег 2000м Урок здоровья: «Личная гигиена – путь к здоровью» | 1 |
| 11 | | | Развитие выносливости. | 1 |
| 12 | | | Бег 3000м. Урок здоровья: «Личная гигиена – путь к здоровью» | 1 |
| Баскетбол | | | | |
| 13 | | | Основы знаний. Передвижения с поворотами. Урок здоровья: Чистота дома | 1 |
| 14 | | | Ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой | 1 |
| 15 | | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча Урок здоровья: Привычки. Их влияние на здоровье. | 1 |
| 16 | | | Выбивания мяча | 1 |
| 17 | | | Действия двух нападающих против одного защитника Урок здоровья: «Твой режим дня» | 1 |
| 18 | | | Вырывание мяча Урок здоровья: «Твой режим дня» | 1 |
| 19 | | | Действиями двух защитников против двух нападающих | 1 |
| 20 | | | Перехват мяча при передаче | 1 |
| 21 | | | Сочетание приёмов Урок здоровья: Закаливание. Методы закаливания | 1 |
| 22 | | | Учебная игра Урок здоровья: Закаливание. Методы закаливания | 1 |
| 23 | | | Сочетание приёмов | 1 |

| | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|
| | | | | |
| 24 | | | Учебная игра | 1 |
| 25 | | | Учебная игра Урок здоровья: Закаливание. Методы закаливания | 1 |
| 26 | | | Развитие двигательных качеств Урок здоровья: «Личная гигиена – путь к здоровью» | 1 |
| 27 | | | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 28 | | | Действиями двух защитников против двух нападающих Урок здоровья: «Личная гигиена – путь к здоровью» | 1 |
| 29 | | | Перехват мяча при передаче | 1 |
| 30 | | | Сочетание приёмов Урок здоровья: Микробы и вирусы. Как их победить | 1 |
| 31 | | | Учебная игра | 1 |
| 32 | | | Сочетание приёмов Урок здоровья: Микробы и вирусы. Как их победить | 1 |
| 33 | | | Учебная игра | 1 |
| 34 | | | Учебная игра Урок здоровья: Кожа. Гигиена кожи | 1 |
| Гимнастика | | | | |
| 35 | | | Т.Б на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад. Урок здоровья: Кожа. Гигиена кожи | 1 |
| 36 | | | Подъем завесом вне. Стойка на голове и руках. | 1 |
| 37 | | | Упор на нижней жерди, опускание в вис присев Урок здоровья: Гигиена органов дыхания | 1 |

| | | | | |
|--------------------------|--|--|--|---|
| 38 | | | Упражнения в равновесии. Длинный кувырок. | 1 |
| 39 | | | Перекладина низкая (мальчики): выполнение контрольного норматива Урок здоровья: Гигиена органов дыхания | 1 |
| 40 | | | Из упора на руках согнувшись подъем в сед ноги врозь. | 1 |
| 41 | | | Поднимание прямых ног до угла 90°. Акробатика - проверка контрольного норматива. | 1 |
| 42 | | | Висы и упоры - подготовка к проверке контрольного норматива | 1 |
| 43 | | | Обучение опорному прыжку. Урок здоровья: Что такое сон. Гигиена сна | 1 |
| 44 | | | Обучение лазанию по канату. Опорные прыжки. | 1 |
| 45 | | | Опорные прыжки. Лазание по канату | 1 |
| 46 | | | Лазание по канату. Опорные прыжки. Урок здоровья: Что такое сон. Гигиена сна | 1 |
| 47 | | | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 48 | | | Развитие двигательных качеств Урок здоровья: Средства защиты от простудных заболеваний | 1 |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 49 | | | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 50 | | | Попеременный двушажный ход Урок здоровья: Человек – дитя природы. Влияние окружающей среды на здоровье человека | 1 |
| 51 | | | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 52 | | | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |

| | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|
| | | | Урок здоровья: «Здорово быть здоровым» | |
| 53 | | | Прохождение дистанции со сменой ходов Урок здоровья: «Здорово быть здоровым» | 1 |
| 54 | | | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 55 | | | Подъема «елочкой» Урок здоровья: В здоровом теле – здоровый дух | 1 |
| 56 | | | Спуски в средней стойке | 1 |
| 57 | | | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 |
| 58 | | | Круговая эстафета Урок здоровья: Наша сила в витаминах | 1 |
| 59 | | | Спуски и подъемы Урок здоровья: Наша сила в витаминах | 1 |
| 60 | | | Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности | 1 |
| 61 | | | Лыжные гонки до 2 км. | 1 |
| 62 | | | Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. Урок здоровья: Секреты здорового питания | 1 |
| 63 | | | Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. | 1 |
| Волейбол | | | | |
| 64 | | | Т.Б. на уроках по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху | 1 |
| 65 | | | Верхняя передача мяча Урок здоровья: Средства защиты от простудных заболеваний | 1 |
| 66 | | | Нижняя прямая подача | 1 |
| 67 | | | Верхняя передача мяча в парах в прыжке Урок здоровья: «Здорово быть здоровым» | 1 |
| 68 | | | Обучение передаче мяча сверху назад за голову | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | | | | |
| 69 | | | Прием мяча снизу | 1 |
| 70 | | | Нижняя прямая подача Урок здоровья: Кожа. Гигиена кожи | 1 |
| 71 | | | Многократный прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 72 | | | Нападающий удар по мячу у сетки Урок здоровья: «Личная гигиена – путь к здоровью» | 1 |
| 73 | | | Передача мяча сверху назад за голову в тройках | 1 |
| 74 | | | Прием мяча снизу двумя руками Урок здоровья: «Личная гигиена – путь к здоровью» | 1 |
| 75 | | | Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 76 | | | Нападающий удар Урок здоровья: Привычки. Их влияние на здоровье | 1 |
| 77 | | | Развитие двигательных качеств | 1 |
| 78 | | | Развитие двигательных качеств Урок здоровья: Привычки. Их влияние на здоровье | 1 |
| 79 | | | Нижняя прямая подача | 1 |
| 80 | | | Многократный прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 81 | | | Нападающий удар по мячу у сетки Урок здоровья: «Человек и его здоровье» | 1 |
| 82 | | | Передача мяча сверху назад за голову в тройках | 1 |
| 83 | | | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 84 | | | Нижняя прямая подача мяча | 1 |

| | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|
| | | | | |
| 85 | | | Нападающий удар | 1 |
| Легкая атлетика | | | | |
| 86 | | | Прыжок в высоту с разбега Урок здоровья: «Человек и его здоровье» | 1 |
| 87 | | | Прыжок в высоту с разбега Урок здоровья: «Человек и его здоровье» | 1 |
| 88 | | | Прыжок в высоту с разбега | 1 |
| 89 | | | Прыжок в высоту с разбега Урок здоровья: Микробы и вирусы. Как их победить | 1 |
| 90 | | | Прыжок в высоту с разбега | 1 |
| 91 | | | Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега | 1 |
| 92 | | | Низкий старт. Урок здоровья: Гигиена органов дыхания | 1 |
| 93 | | | Старт из положения лёжа | 1 |
| 94 | | | Метание малого мяча Урок здоровья: Гигиена органов дыхания | 1 |
| 95 | | | Бег по дистанции с максимальной скоростью | 1 |
| 96 | | | Метание малого мяча | 1 |
| 97 | | | Бег 60м с низкого старта. Урок здоровья: Гигиена питания | 1 |
| 98 | | | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 99 | | | Развитие выносливости | 1 |

| | | | | |
|-------------|--|--|---|---|
| | | | | |
| 100 | | | Прыжок в длину с разбега. Урок здоровья: Гигиена питания | 1 |
| 101 | | | Бег 2000м | 1 |
| 102 | | | Развитие выносливости. | 1 |
| 103- 105 | | | Урок здоровья: «Человек и его здоровье» | 3 |

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов, испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных
Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО))

С 1 сентября 2014 года программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основными задачами учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения и с родителями учащихся;
- подготовка общественных инструкторов из числа старшеклассников – значкистов ГТО для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
IV. СТУПЕНЬ - возрастная группа от 13 до 15 лет.

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | 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 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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 – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | 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 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 8 |

2. 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 | | |