Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Торопецкого района Октябрьская основная общеобразовательная школа

Рекомендована
педагогическим
советом
Протокол № 11
от 23.08.2023 г

Утверждена
директор школы
/Симогина Т. В./
Приказ № 85 от 23.08.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C464FB047A6FE0B121822C5451B578AF
Владелец: Симогина Татьяна Владимировна
Действителен: с 19.01.2023 до 13.04.2024

Рабочая программа

по физической культуре 8 класс

Составитель:

учитель физической культуры

Егорова В. П

Тер. Октябрьский 2023/2024 уч.г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те 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.

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.

Метапредметныерезультаты 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 физической 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.

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 пере напряжения 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.

Содержание учебного предмета

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**.**
Гимнастика с основами акробатики (18час). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!
Акробатическая комбинация (мальчики*):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.
Легкая атлетика 21 час. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).
Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка:17ч равномерный бег от 15 до 20мин по пересеченной местности; в гору; по песку; с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий бег 3км.

Лыжные гонки (14 ч). Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным

двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игрыволейбол(32 ч)

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
	Легкая атлетика:10 часов		**Патриотическое воспитание;** 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; готовность проявлять интерес к развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; - готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения.
1	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж поТБ. Развитие скоростных качеств	1	
2-3	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по Дистанции *(70-80м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	2	
4-5	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по Дистанции *(70-80 м)* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	2	
6	Бег на результат *(БО м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1	
11-12	Бег *(1500 М- д., 2000 М- М.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	2	
Кроссовая подготовка 9 час			
13	Бег (15 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по Т.Б.	1	
14	Бег (15 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
15	Бег (15 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
16-17	Бег (17мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	2	
18-19	Бег (18мин) . ОРУ. Специальные беговые	2	

	упражнения. Развитие выносливости.		**Эстетическоевоспитание:** развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера, формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразия.
20	Бег (18мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.Игра «Лапта»	1	
21	Бег 3 км Развитие выносливости. ОРУ.Специальные беговые упражнения.	1	
	Спортивные игры: волейбол 9 час		
22-23	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2	**Гражданское воспитание;** формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи. готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; - готовность оценивать своё поведение и поступки во
24-25	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2	
26-27	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2	
28-29	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2	
30	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
	Гимнастика:18 часов		
31	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1	

	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности		время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; - стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; - готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовки утомленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; **Физическое воспитание** овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
32-33	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	
34-35	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	
36	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	
37	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 900. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
38	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90^0. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
39-42	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90^0. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	4	
43-44	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ору в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2	
45	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	
46	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	
48-48	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с	2	

	мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей		
	Лыжная подготовка: 14часов		
49	Т.Б на уроках лыжной подготовке совершенствовать технику одновременных ходов, попеременно двухшажный ход	1	**Духовно-нравственноевоспитание**;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.
50	Одновременно одношажный ход, попеременно двухшажный ход оценка дистанция 1км	1	
51	Совершенствовать технику лыжных ходов прохождение дистанции 1км.	1	
52	Совершенствование техники лыжных ходов спуски, подъемы прохождение дистанции 2км.	1	
53	Спуски, подъемы, торможение плугом поворот плугом.	1	
54	Повторение техники лыжных ходов дистанция 2км.	1	
55	Дистанция 2км на время.	1	
56	Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 по 300м дистанция 3км.	1	
57	Развивать скоростную выносливость дистанция 1км	1	**Трудовое воспитание;**
58	Техника одоновременных ходов (оценка)	1	ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить, соблюдать правила безопасности;
59	Прохождение дистанции до 4км повторение техники ходов.	1	
60	Прикидка 2км, поворот махом повторение.	1	
61	Подготовка к дистанции 2км-3км	1	
62	Контрольный урок 2км-3км	1	
Спортивные игры: волейбол 12 часов			
63-65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3	
66-67	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	2	
68-69	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	2	
70-71	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2	**Экологическое воспитание:** - готовность соблюдать правила безопасности во
72-74	Учебная игра. Тактика свободного нападения	3	
	Баскетбол : 11часов		

75-76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.	2	время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.
77-79	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	3	
80-82	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте Бросок одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	3	
83-85	. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	3	
Кроссовая подготовка: 8 часов			
86	Бег (15 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по Т.Б.	1	
87-88	Бег (17 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра «Лапта»	2	
89	Бег (18 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра «Лапта»	1	
90	Бег (18 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
91	Бег (19 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
92	Бег (20 мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
93	Бег 3 км Развитие выносливости. ОРУ.Специальные беговые упражнения.	1	
Легкая атлетика: 9 часов			
94	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м*ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
95	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Специальные беговые упражнения.	1	
96-97	Низкий старт *(30-40 М).* Бег по дистанции *(70-80 м)..* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
98	Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
99-100	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	
101-102	Прыжок в длину с разбега Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	2	

Уровень подготовленности учащихся 11- 15лет

№ п.п	Физическая подготовленность	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30м сек	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6.1-5,5и 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и выше 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6.3-5.7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5.1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3/10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1ниже 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	14 0 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185и выше 190 200 200 205
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10,1и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 10-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз на низкой перекладине из виса лежа(девочки), кол-во раз	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 1-13	19 и выше 20 19 17 16