

МБОУ «Кизнерская средняя школа № 2 имени генерал-полковника Капашина В.П.»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Рук. ШМО _____ Гуляев И.С.

Протокол № 1
от «29» августа 2022г.

Принято
на педсовете
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.Директор школы
_____ Гребёнкина Н.В.

Приказ № 51-2/01-05
от «1» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Классы: 8А, 8Б, 8В, 8Г, 8Д

Кол-во часов за год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

Учебник: Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич;
под общей редакцией В. И. Ляха 6-е издание. - М.: Просвещение, 2019.

Составители: Баграшова О.В., Серёгин С.С., Гусева М.Н.
Преподаватели физической культуры

Кизнер, 2022 год

Пояснительная записка

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и № 1578 « О внесении изменений в ФГОС СОО»
3. Рабочей программы по физической культуре 8 класс на основе учебника: *Лях, В. И.* Физическая культура.8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляхаб-е издание. - М.: Просвещение, 2019.
4. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устав МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 им. генерал-полковника Капашина В.П., Учебный план школы на 2022– 2023 учебный год.

Цель курса физической культуры 8 класса:

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, умение творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Единство с освоением программного материала других образовательных дисциплин с содержанием предмета «Физическая культура», для создания универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели воспитания и социализации обучающихся решаются следующие **задачи:**

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной, общественно полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения, социальноориентирован-ной и общественно полезной деятельности;
- формирование морали — осознанной обучающимся необходимости поведения, ориентированного на благо других людей и определяемого традиционными представлениями о добре и зле, справедливом и несправедливом, добродетели и пороке, должном и недопустимом;
- усвоение обучающимся базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

В области формирования социальной культуры:

- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, школьного коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество, заботы о процветании своей страны;
- развитие патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальных и профессиональных групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- укрепление доверия к другим людям, институтам гражданского общества, государству;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям, приобретение опыта оказания помощи другим людям;
- усвоение гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным религиям и религиозным организациям России, к вере и религиозным убеждениям других людей, понимание значения религиозных идеалов в жизни человека, семьи и общества, роли традиционных религий в историческом и культурном развитии России;
- формирование культуры межнационального общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- укрепление отношения к семье как основе российского общества;
- формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;
- укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- усвоение таких нравственных ценностей семейной жизни как любовь, забота о любимом человеке, продолжение рода, духовная и эмоциональная близость членов семьи, взаимопомощь и др.;

- формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи;
- знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций семей своего народа, других народов России.

Образовательное учреждение может конкретизировать общие задачи духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся для более полного достижения цели духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся (национального воспитательного идеала) с учётом национальных и региональных условий и особенностей организации образовательного процесса, потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

I. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

2. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. 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.

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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в

зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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;
- 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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 (вдлина и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- 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».

Формы контроля: тесты, контрольные нормативы.

II. Содержание учебного предмета.

1. Годовой план – график прохождения учебного материала в 8-м классе.

Разделы программы	НОМЕРА УРОКОВ						Кол-во часов
	1 – 15	13 – 22	23 – 32	33 – 46	47 – 57	58 - 68	
Легкая атлетика	12					11	23
Спортивные игры		10			11		21
Лыжные гонки				14			14
Гимнастика			10				10
Месяцы	СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ	ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ	НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	МАРТ-АПРЕЛЬ	АПРЕЛЬ-МАЙ	68

2. Основы знаний разделов физической культуры.

Спортивные игры

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием.

Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км.

III. Тематическое планирование

Месяц	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Домашнее задание	
Легкая атлетика (12ч)						
Сентябрь - октябрь	1	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической культуры в России. История возникновения легкой атлетики. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Челночный бег Низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	1	Техника низкого старта
	2	2	Низкий старт. Бег 60 метров	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег 60 метров. Игра «Мини – футбол». Равномерный бег до 8 минут	1	Бег до 8 минут.
	3	3	Низкий старт. Бег 60 метров.	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров Низкий старт и бег с ускорением 60 м на оценку. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры	1	Высокий старт. Ускорение 4 по 40 метров.
	4	4	Прыжки в длину Челночный бег 3*10м.	ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега. Отталкивание от планки.	1	Фазы прыжка
	5	5	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание на перекладине: высокая(м), низкая (д) на оценку	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения.

6	6	Прыжки в длину с разбега. Бег с изменением направления и скорости.	ОРУ в движении. Специальные беговые. Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку Бег с изменением направления и скорости. Игра «Мини-футбол»	1	Бег до 8 минут
7	7	Передача эстафетной палочки. Развитие силы	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки способом «снизу» Круговая -силовая	1	Техника передачи э/п
8	8	Передача эстафетной палочки. Развитие силы	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки способом «снизу» Круговая -силовая	1	Виды передач э/п
9	9	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метания мяча с 3 шагов разбега Подвижная игра «русская лапта»	1	Бег до 10 минут. Закаливающие процедуры
10	10	Метание мяча на дальность. Равномерный бег.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на дальность на оценку Равномерный бег до 1000 метров	1	Поднимание туловища
11	11	Длительный бег. Подвижные игры.	Правила закаливание в осеннее время года. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Длительный бег, развитие выносливости Подвижная игра «невод»	1	Наклон вперед.
12	12	Длительный бег 2000м. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ Бег 2000 метров на оценку. Подвижная игра «невод»	1	История отечественного спорта

Баскетбол (10 ч)

Октябрь - ноябрь	13	1	Инструктаж по баскетболу. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. История возникновения игры «Баскетбол».	1	Правила игры в баскетбол
	14	2	Техника передвижений, поворотов, остановок. Развитие координационных способностей.	Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, повороты вперед и назад, остановки прыжком и в два шага Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1	Отжимание
	15	3	Техника передвижений, поворотов, остановок. Развитие координационных способностей.	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком), повороты вперед и назад, остановки прыжком и в два шага Развитие координационных способностей.	1	Комплекс утренней гимнастики
	16	4	Ловля и передача мяча. Подвижные игры	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении Игра «баскетбол»	1	Первая помощь при ушибах
	17	5	Ловля и передача мяча. Подвижные игры	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении на оценку Игра баскетбол	1	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса

	18	6	Ведение мяча. Подвижные игры	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой Игра баскетбол	1	Техника ведения мяча
	19	7	Ведение мяча. Подвижные игры	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления на оценку Подвижная игра баскетбол	1	Подтягивание
	20	8	Броски мяча после ведения. Подвижные игры	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Бросок одной рукой после ведения Учебная игра баскетбол	1	Поднимание туловища
	21	9	Броски мяча после ведения. Подвижные игры	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Бросок одной рукой после ведения на оценку игра баскетбол	1	Отжимания
	22	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижные игры	ОРУ на месте. Ходьба и бег с заданием. Игра « баскетбол» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1	Жесты судей в баскетболе
Гимнастика (10ч)						
Декабрь-январь	23	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика . Кувырок вперед и назад .	История возникновения гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). ОРУ без предметов Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад слитно Многократный кувырок вперед.	1	Развитие физических качеств

24	2	Акробатика. Лазание по канату.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на голове согнув ноги, кувырок назад в полушпагат Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Виды гимнастики
25	3	Акробатика. Лазание по канату.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Акробатическая комбинация на оценку Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Приседание 40 раз
26	4	Висы и упоры: брусья р/в(д), перекладина(м) Подтягивание на перекладине.	Специальные строевые упражнения. ОРУ комплекс с мячами. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине Девочки – на брусьях р/в Упражнения на растягивание Подтягивание на оценку	1	Поднимание туловища 30 раз
27	5	Висы и упоры: брусья р/в(д), перекладина(м)	Специальные строевые упражнения. ОРУ комплекс с мячами. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине Девочки – на брусьях р/в.Контрольный урок	1	Техника выполнения висов и упоров
28	6	Равновесие.Бревно(д). Висы и упоры. Брусья параллельные(м)	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с мячами. Равновесие .Бревно: ходьба приставными шагами, шаги польки, повороты, соскок Висы и упоры. Брусья: размахивания из упора на руках, сед ноги врозь, соскок	1	Приседание 30 раз

	29	7	Равновесие.Бревно(д). Висы и упоры. Брусья параллельные(м) Контрольный урок	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с мячами. Равновесие .Бревно. Комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры. Брусья. Комбинация из освоенных элементов.	1	Отжимание 30 раз
	30	8	Опорный прыжок.Лазание по канату	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалкамиВскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину Лазание по канату в 2 и в 3 приема. Тест№1.	1	Гимнастические снаряды
	31	9	Опорный прыжок.Лазание по канату.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину Лазание по канату на оценку	1	Прыжки через скакалку 50 раз
	32	10	Опорный прыжок.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину на оценку	1	ОРУ с мячами
Лыжная подготовка (14ч)						
Январь, февраль, март	33	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. История возникновения лыжного спорта. Попеременный двухшажный и ход.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам
	34	2	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Наклон вперед
	35	3	Скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Техника попеременного двухшажного хода

36	4	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Техника одновременно бесшажного классического хода Повороты переступанием	1	Техника одновременно бесшажного хода
37	5	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Техника одновременно бесшажного классического хода Повороты переступанием	1	Техника одновременно бесшажного хода
38	6	Одновременный бесшажный классический ход на оценку. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Одновременно бесшажного классического хода на оценку Повороты переступанием	1	Эстафеты на лыжах.
39	7	Спуски и подъемы.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуск в основной стойке, подъем «елочкой», «лесенкой»	1	Игры на лыжах
40	8	Спуски и подъемы.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуск в основной стойке, подъем «елочкой», «лесенкой» на оценку	1	Техника спусков и подъемов
41	9	Торможение "плугом" и "упором"	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение плугом и упором	1	Кроссворд на тему «Лыжный спорт»
42	10	Торможение "плугом" и "упором.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение плугом и упором на оценку	1	Виды торможений

	43	11	Одновременный одношажный классический ход.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Одновременный одношажный классический ход Игры«Салки»	1	Комплекс ОРУ для лыжника.
	44	12	Одновременный одношажный классический ход .	. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Одновременный одношажный классический ход Игры«Салки»	1	Техника одновременный одношажный классический ход
	45	13	Коньковый ход.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Коньковый ход	1	Игры на лыжах
	46	14	Прохождение дистанции 2000 м .	Прохождение дистанции 2 км на оценку. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Волейбол (11ч)

Март - апрель	47	1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила и организация игры волейбол.	Правила и организация игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	Правила игры в волейбол
	48	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Отжимание

49	3	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Комплекс утренней гимнастики
50	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками на оценку	1	Техника приема и передачи мяча
51	5	Прием и передача мяча снизу.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу	1	Подтягивание
52	6	Прием и передача мяча снизу.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу	1	Поднимание туловища

	53	7	Прием и передача мяча снизу.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу на оценку	1	ОРУ с мячом
	54	8	Верхняя прямая подача	ОРУ движения. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча.	1	отжимания
	55	9	Верхняя прямая подача	ОРУ движения. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча.	1	Приседание
	56	10	Верхняя прямая подача.	ОРУ движения. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча на оценку.	1	Жесты судей в волейболе
	57	11	Учебная игра: волейбол	Учебная игра волейбол	1	Правила игры в волейбол
Легкая атлетика (11ч)						
Апрель - май	58	1	Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт	1	Техника безопасности

59	2	Низкий старт.Бег 60 метров.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Низкий старт, бег 60 м	1	Техника бега на короткие дистанции
60	3	Низкий старт.Бег 60 м.	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Бег с ускорением. Низкий старт, бег 60 м на оценку	1	Знаменитые легкоатлеты
61	4	Прыжок в длину с места. Подтягивания	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Прыжок в длину с места Подтягивания	1	Подтягивания
62	5	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Прыжок в длину с места на оценку.	1	Способы передач э/п
63	6	Метание мяча на дальность.Равномерный бег	ОРУ с малым мячом.Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание на дальность Равномерны бег	1	Техника метания мяча на дальность
64	7	Метание мяча на дальность. Равномерный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность на оценку. Равномерный бег	1	Правила игры «Русская лапта»
65	8	Прыжки в длину с разбега.Бег на выносливость.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание» Бег до 2000м	1	Правила проведения соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции

66	9	Прыжки в длину с разбега. Итоговый тест №2.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на оценку Бег до 2000м.	1	Правила проведения соревнований по прыжкам
67	10	Бег 2000 м .или 3000 м без учета времени.	Бег 2000 м(3000 м без учета) на оценку Игра мини-футбол	1	Комплекс ОРУ на плечевой пояс
68	11	Подвижные игры. Развитие скорости	Игра в русскую лапту. Развитие скоростных качеств.	1	Олимпийские виды спорта по л/а

Литература

1. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
2. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010г.
3. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгоград, 2008год;
4. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
5. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
6. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
7. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
8. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012год;
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
10. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
11. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
12. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
13. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
14. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгоград, 2008 год;
15. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
16. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
17. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
18. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
20. Учебник: Лях, В. И.Физическая культура.8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляха 6-е издание. - М. : Просвещение, 2019.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 8 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2	Бег, мин,с 1500м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3	Прыжок в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
4	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5	Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз	7	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	17	14	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
8	Бег на лыжах, мин ,с 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

2. Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов

Вариант 1

1. **Физическая культура представляет собой ...**

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств. Б) выполнение физических упражнений на уроке.
В) часть человеческой культуры. Г) учебный предмет в школе.

2. **Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

- А) Римский император Феодосий I. Б) Барон Пьер де Кубертен.
В) Философ-мыслитель древности Аристотель. Г) Хуан Антонио Самаранч.

3. **Что символизируют пять олимпийских колец?**

- А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара. Б) Единство всех национальностей земного шара.
В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.
Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

4. **Что принято называть осанкой?**

- А) Привычную позу человека в вертикальном положении. Б) Физиологические изгибы позвоночника.
В) Положение спины в напряжённом состоянии. Г) Форму грудной клетки, живота, ног человека.

5. **Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?**

- А) Уровень развития силовых способностей. Б) Общую работоспособность человека.
В) Функциональные возможности системы дыхания. Г) Уровень развития координационных способностей.

6. **В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?**

- А) «Качество жизни». Б) «Отношение к жизни».
В) «Стиль жизни». Г) «Здоровый образ жизни».

7. **ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...**

- А) 40-50 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин. Г) 140-160 уд/мин.

8. **Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...**

- А) настольный теннис. Б) спортивная гимнастика. В) лёгкая атлетика. Г) плавание.

9. **Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...**

- А) полное выпрямление ноги при отталкивании. Б) поднимание бедра маховой ноги.
В) постановка стоп носками наружу. Г) махи руками, согнутыми в локтях.

10. **Прыжок в длину с разбега имеет ...**

- А) три фазы. Б) четыре фазы. В) пять фаз. Г) шесть фаз

Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 классов

Вариант 2

1. Основными средствами физического воспитания являются:

а. подвижные и спортивные игры б. ходьба на лыжах; в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;

- а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления;
б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;
в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;
г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

3. Назовите последовательно части урока физкультуры:

- а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;
в. подготовительная, основная, заключительная; г. все ответы правильные.

4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.

- А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.
В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?

- А) Ягуар. Б) Мишка. В) Дракон. Г) Кенгуру.

6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- А) В 1894 году в Париже. Б) В 1896 году в Лондоне. В) В 1905 году в Греции. Г) В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...

- А) здоровый образ жизни. Б) закаливание. В) труд. Г) рациональный режим.

8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?

- А) Стрессом. Б) Компенсацией. В) Адаптацией. Г) Оптимизацией.

9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.

- А) Алкоголь, наркотики, кБ) Гиподинамия. В) Психологические стрессы. Г) Все перечисленные.

10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...

- А) постановка рук вдоль у линии старта. Б) выпрямление тела на первых шагах.
В) энергичное движение рук. Г) бег в наклоне на первых шагах.

Ответы на вопросы

Вариант 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

Вариант 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А		0				0	0			
Б					0					0
В	0	0	0	0				0		
Г									0	

Оценка экспертизы знаний.

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов. «Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.
 «Хорошо» - 8 - 7 баллов. «Неудовлетворительно» - менее 5 баллов

Итоговый тест №2 8 класс
Тема: Здоровый образ жизни

Вариант 1.

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А – сохранение и улучшение здоровья
- Б - развитие физических качеств
- В – поддержание высокой работоспособности

2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- А – малая двигательная активность, психологические стрессы
- Б – переедание, алкоголизм, наркомания, курение
- В – все перечисленное

3. Основу двигательного режима составляют:

- А- физические упражнения и занятия спортом
- Б – развитие физических способностей
- В – способы поддержания физической работоспособности
- Г – развитие двигательных умений и навыков

4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- А – переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности
- Б – развитию выносливости
- В – повышению артериального давления
- Г – всё перечисленное

5. Физическая работоспособность – это:

- А – способность человека быстро выполнять работу
- Б – способность выполнять разные виды работ
- В – способность к быстрому восстановлению после работы
- Г – способность выполнять большой объём работы

6. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- А – отслеживания изменений в развитии своего организма
- Б – отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- В – консультации с родителями по возникающим проблемам

7. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- А – пропуск уроков физической культуры
- Б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- В – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

8. Избыточный вес:

- А – укрепляет опорно-двигательный аппарат
- Б – тренирует сердечно-сосудистую систему
- В – оказывает отрицательное воздействие на системы организма

9 Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

10. При носовом кровотечении надо:

- а) сморкаться, зажимать нос платком;
- б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;
- в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

11. Пульс в покое составляет:

- А) 100 – 120 ударов в минуту
- Б) 60 – 90 ударов в минуту
- В) 90 – 110 ударов в минуту

12. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- А)вести здоровый образ жизни
- Б)читать подходящую литературу
- В)уважать старших

13. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- А)режим дня
- Б)закаливание
- В)занятие физкультурой
- Г)не соблюдение правил личной гигиены

14. Что такое осанка?

- А)это прямая спина
- Б)это привычная поза человека
- В)это заболевание позвоночника

15. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- А)чистить их два раза в день
- Б)есть много сладкого
- В)посещать кабинет зубного врача
- Г)отказаться от фруктов и овощей

Критерии оценивания итогового теста № 2

Тема: Здоровый образ жизни

Вариант 1

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

Ответы

1. А

2. В

3. А

4. А

5. Г

6. А

7. Б

8. В

9. Г

10. В

11. Б

12. А

13. Г

14. Б

15. А

Итоговый тест №2 8 класс
Тема: Здоровый образ жизни.

Вариант.2

1. Как называется правильное распределение времени в течение суток:

- а)режим дня.
- б)Расписание уроков.
- в)Закаливание.
- г)Личная гигиена.

2. Назвать правила закаливания:

- а)постепенно, систематически.
- б)сразу начать обливаться холодной водой.
- в)Закаляться один раз в неделю.
- Г)учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

3. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

5. К составным частям здоровья относится?

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля
за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

6. Здоровый образ жизни направлен на:

- А – сохранение и улучшение здоровья
- Б - развитие физических качеств
- В – поддержание высокой работоспособности

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Соблюдение режима дня способствует...

- а) правильному распределению времени.
- б) формированию силы воли.
- в) чередованию умственной и физической работы.
- г) исключению отрицательных эмоций.

9. В каких продуктах содержатся белки?

- а) рыба, молоко
- б) печенье
- в) хлеб
- г) масло

10. С чего необходимо начинать закаливание?

- а) обливание холодной водой
- б) обтирание
- в) сон при открытой форточке
- г) купание в холодной воде

11. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- А) режим дня
- Б) закаливание
- В) не соблюдение правил личной гигиены
- Г) занятие физкультурой

12. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) образа жизни
- в) деятельности учреждений здравоохранения
- г) наследственности

13. Пульс в покое составляет:

- а) 60 – 90 ударов в минуту
- б) 100 – 120 ударов в минуту
- в) 90 – 110 ударов в минуту

14. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

15. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а – пропуск уроков физической культуры
- б – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы
- в – избыточное питание и недостаточная двигательная активность

Критерии оценивания итогового теста №2

Тема: Здоровый образ жизни

Вариант 2

«5»- 11-15 баллов

«4» - 8-10 баллов

«3»- 4-7 баллов

«2»- 3 и менее баллов

Ответы

1. А
2. А
3. Б
4. В
5. Б
6. А
7. Б
8. А
9. А
10. Б
11. В
12. Б
13. А
14. Б
15. В

3. Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательной.