

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Всехсвятское
Белохолуницкого района Кировской области

Приложение к ООП ООО
на 2022-2023 учебный год,
утвержденной приказом директора школы
№ 53/3 от 01.09.2022 г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
8 класс

Автор-составитель:
Исупов М.Б.,
учитель физической культуры

Всехсвятское, 2022

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 года № 413, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 8 класс: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015.

Уровень изучения учебного материала – базовый.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.
- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам сдачи всех контрольных нормативов за учебный год.

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от

выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	102
	в т.ч:	
	Легкая атлетика	19
	Баскетбол	13
	Гимнастика	21
	Лыжная подготовка	30
	Волейбол	12
Футбол	7	
4	Национальные виды спорта.	Изучаются в ходе урока.
5	Всего	102

Содержание программы

8 КЛАСС

Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.
- **Уметь:**
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с

- учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Пользоваться компасом и составлять карты, подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Уметь:

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять разнообразные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Акробатическая комбинация (юноши)

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держат). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

Акробатическая комбинация (девушки).

И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

Упражнения на перекладине (юноши): Из вися стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор

верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов

Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).

И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг полки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

Упражнения на брусьях (юноши).

Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

Упражнение на брусьях (девушки).

Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

В результате изучения раздела гимнастики ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2. Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.

Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.

Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.

Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Полоса препятствий: старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

Программный материал по лёгкой атлетике. 17ч

В 8 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

1. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

2. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.
- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

Уметь:

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.
- Выполнять полосу препятствий.

3.3. Лыжная подготовка:

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;

Попеременный двухшажный ход;

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)

Коньковый ход.

Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

Программный материал по лыжным гонкам 17ч

1. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка.

- 3. 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковым ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь:

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковым ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

3.4. Спортивные игры Волейбол.

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.

Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

Уметь:

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

3.5. Спортивные игры Баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Ведение мяча.

Передача мяча в движении.

Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Двусторонняя игра.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

3.6. Спортивные игры Футбол.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

Уметь:

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	8	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	8	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	8	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	8	3	7-9	11	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	8	2	6-7	9	5	13-15	17

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладони	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

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

Планирование 8 класс		
№	Название темы/урока	Обязательный минимум содержания
	Легкая атлетика 12 ч.	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег, низкий старт, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	<p>Легкоатлетические упражнения: техника <i>спортивной ходьбы</i>, бега на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции, <i>барьерного</i>, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и <i>гранаты</i></p> <p>Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.</p> <p>Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития</p>
2.	Техника низкого старта. Фазы спринтерского бега. Правила соревнований спринтерского бега.	
3.	Бег 60 метров на результат. Техника прыжка в длину с разбега.	
4.	Фазы прыжка в длину с разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов. Приземление. Терминология прыжков в длину. Правила соревнований по прыжкам.	
6.	Прыжок в длину с 11-13 шагов на результат. Техника метания теннисного мяча. Специальные беговые упражнения.	
7.	Техника метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований в метании.	
8.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9.	Метание теннисного мяча на результат. Терминология кроссового бега.	
10.	Равномерный бег. Бег в гору. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости.	
11.	Равномерный бег (20 минут). Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	
12.	"Бег 2000 метров на результат. Спортивная игра ""Лапта"	
Баскетбол 13 ч		
13.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, передвижения игрока. Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча. Передачи.	<p>Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, ручном мяче.</p> <p>Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.</p> <p>Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</p>
14.	Стойки, передвижения игрока. Сочетание способов передвижений. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра мини-баскетбол.	
15.	Стойки, передвижения игрока. Сочетание способов передвижений. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от груди на месте. Терминология игры баскетбол.	
16.	Стойки, передвижения игрока. Сочетание способов передвижений. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	
17.	Контроль сочетания приемов ведения. Игра в мини-баскетбол.	
18.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	
19.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком.	
20.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват	

	мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	
21.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Техника штрафного броска. Игра мини-баскетбол.	
22.	Контроль техники броска на точность. Игра два на два.	
23.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Выбивание мяча. Позиционное нападение через заслон.	
24.	Стойки, передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	
25.	Стойки, передвижения игрока. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест.	
	Гимнастика 21 ч	
26.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития</p>
27.	Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Строевая подготовка.	
28.	Техника группировки и перекатов. Строевая подготовка.	
29.	Техника кувырка вперед. Контрольный урок. Отжимание.	
30.	Группировка. Кувырки и перекаты. Строевая подготовка.	
31.	Контрольный урок. Прыжки на скакалке. Строевая подготовка. Эстафеты.	
32.	Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках. Строевая подготовка.	
33.	Контрольный урок. Пресс за 1 мин. Лазание по канату в 2 приема.	
34.	Техника кувырка вперед. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	
35.	Контрольный урок. Упражнение на гибкость. Лазание по канату в 2 приема.	
36.	Техника кувырков и перекатов. Стойка на лопатках. Игровые эстафеты.	
37.	Контрольный урок. Выполнение акробатической связки.	
38.	Правила страховки. Техника висов и упоров. Передвижение в виси и упоре.	
39.	Техника подъема переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
40.	Висы и упоры. Подъем переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
41.	Висы и упоры. Подъем переворотом толчком одной ноги. Упражнения на гимнастическом бревне.	
42.	Контрольный урок. Подъем переворотом толчком одной ноги.	
43.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
44.	Техника опорного прыжка. Фазы толчка и приземления. Развитие координационных способностей.	
45.	Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
46.	Контрольный урок. Техника опорного прыжка. Упражнения на гимнастическом бревне.	
	Лыжная подготовка 30 ч	
47.	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря. Правила переноски лыж и палок, надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами и палками.	<p>Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития</p>
48.	Основные правила соревнований. Подготовка и смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	
49.	Техника ступающего шага. Техника отталкивания ногой в скользящем шаге..	
50.	Техника толчка руками. Польза занятий на свежем воздухе. Профилактика переохлаждения. Кросс.	
51.	Контроль одновременного бесшажного хода. Закрепление изученного. Кроссовая подготовка.	

	Правила закаливания.	
52.	Техника одновременного бесшажного хода. Влияние занятий на лыжах на физическое развитие человека.	
53.	Техника попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка.	
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Работа рук и ног. Постановка палок. Торможения.	
55.	Техника поворота на лыжах способом переступания. Кроссовая подготовка.	
56.	Применение техники попеременного двухшажного хода. Ошибки и их исправление. Кроссовая подготовка.	
57.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Техника разворота на лыжах.	
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	
59.	Техника одновременного одношажного конькового хода. Кроссовая подготовка.	
60.	Техника одновременного одношажного конькового хода. Работа ног. Толчок палками.	
61.	Техника одновременного одношажного конькового хода. Кроссовая подготовка.	
62.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием. Преодоление бугров и впадин.	
63.	Применение лыжных ходов, повороты переступанием.	
64.	Олимпиада и олимпийское движение. Олимпийские зимние виды спорта.	Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки
65.	Согласованная работа рук и ног в одновременном одношажном ходе. Кроссовая подготовка. Техника спуска.	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.
66.	Контрольный урок. Оценка техники одновременного одношажного конькового хода. Правила закаливания в зимний период.	
67.	Повороты переступанием. Кроссовая подготовка. Кросс 1 км на время.	
68.	Техника перехода с попеременного на одновременные хода. Кроссовая подготовка.	
69.	Техника передвижения по склону. Основные стойки лыжника.	
70.	Техника безопасности при передвижении по склону. Подъём полуёлочкой. Кроссовая подготовка.	
71.	Контрольный урок. Кросс 2 км на время. Подъём ёлочкой.	
72.	Техника подъёма ёлочкой, лесенкой. Особенности работы рук и ног.	
73.	Спуск в основных стойках лыжника. Техника торможения плугом. Кроссовая подготовка.	
74.	Контрольный урок. Кросс 3 км на время. Техника торможения плугом.	
75.	Техника передвижения по склону в низкой, средней и высокой стойках.	
76.	Техника торможения плугом. Подъём ёлочкой. Подведение итогов лыжной подготовки.	
	Волейбол 12 ч	
77.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в волейболе. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Профилактика травматизма, требования к местам
78.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	
79.	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	

80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и ее значение. ЗОЖ.	<p>проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде..</p> <p>Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</p>
81.	Контрольный урок техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар.	
83.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча снизу двумя руками в парах через зону и сетку. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	
85.	Контрольный урок техники приема передачи мяча снизу над собой двумя руками. Прямой нападающий удар. Правила соревнований.	
86.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра.	
87.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	
88.	Контрольный урок техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра.	
Легкая атлетика 7 ч		
89.	Инструктаж по технике безопасности. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор разбега и отталкивание.	<p>Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки.</p>
90.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Основные фазы прыжка. Переход через планку. Приземление.	
91.	Контрольный урок. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов разбега способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.	
92.	Техника челночного бега. Кроссовая подготовка.	
93.	Контрольный урок. Бег 60 метров на результат. Развитие выносливости.	
94.	Кроссовая подготовка. Челночный бег. Развитие выносливости. Эстафеты.	
95.	Контрольный урок. Бег 1000 (девочки) и 2000 метров (мальчики) на результат. Эстафеты.	
Футбол 7 ч		
96.	Основная стойка вратаря. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Подведение итогов года. Летние рекомендации.	<p>Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в мини-футболе, <i>футболе</i>.</p> <p>Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде..</p>
97.	Инструктаж по технике безопасности. Основные стойки игрока и перемещения в них. Правила игры.	
98.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол.	
99.	Стойки игрока и перемещения. Техника удара носком. Техника удара серединой лба на месте. Игра мини-футбол.	
100.	Контрольный урок. Жонглирование мячом на результат. Техника удара серединой лба на месте. Развитие скоростно-силовых способностей.	
101.	Основная стойка вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Ловля катящихся низколетающих полувысоких и высоких мячей.	

102. Основная стойка вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.