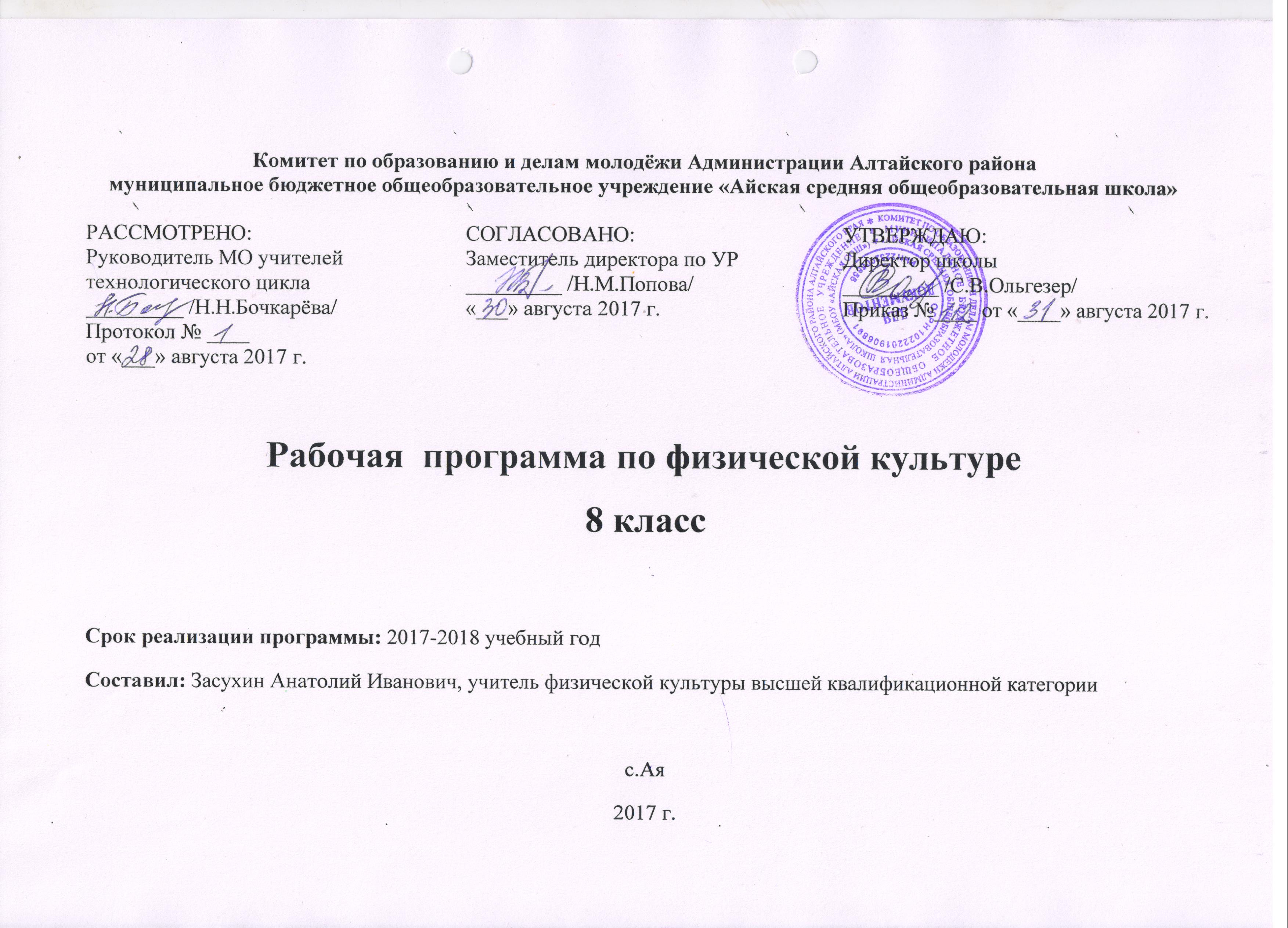
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа предназначена для обучения учащихся 8 классов общеобразовательной школы. Согласно действующему учебному плану и с учётом направленности классов программа предполагает обучение:

* 8 класс – 105 часов (3 часа в неделю)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). **Освоение базовых основ физической культуры** объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная) часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Часы вариативной части программного материала распределены следующим образом:

* 8 класс (18 часов) – для освоения спортивных игр: баскетбол 14 часов, футбол – 2 часа, гандбол – 2 часа.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Данная рабочая программа реализуется в 2017-2018 учебном году.**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ**

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается ре­шением следующих основных задач, направленных на:

• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;

• обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;

• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

• воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благoприятные условия для раскрытия и развития не только физиче­ских, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. B этой связи в основе принципов дальнейшего развития систе­мы физического воспитания в школе должны лежать идеи лич­ностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода.

**ТЕХНОЛОГИИ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Методы   и   формы   обучения:**

Для организации учебной деятельности учащихся на уроках используются разнообразные методы и формы обучения:

1. Словесный метод (объяснение, пояснение, комментарий, рассказ, беседа, диалог, команды для построений и перестроений, указания – методические и организационные, подсчёт)
2. Наглядный метод (показ, демонстрация)
3. Практический метод (строго регламентированные упражнения, частично регламентированные упражнения - разучивание по частям, в целом, игровой и соревновательный метод)
4. Коллективная, групповая, парная, индивидуальная формы работы повышают уровень усвоения программного материала.

**Технологии**, используемые в работе:

• Здоровьесберегающие технологии.

• Игровые методы обучения.

**Основными формами контроля знаний и умений обучающихся являются:**

* Выполнение учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
* Техника выполнения приёмов в спортивных играх.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические**  **упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с. Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз. | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км.  Передвижение на лыжах 2 км. | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м. | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах**: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координаци-онные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **К/ч** | **Номера уроков** | | | | | | | | | |
| №  1-10 | №  11-12 | №  13-26 | №  27-44 | №  45-62 | №  63-71 | №  72-89 | №  90-91 | №  92-102 | №  103-105 |
| 1. **Базовая часть программного материала (84 часа)** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры. Волейбол. | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |
| 1. **Вариативная часть программного материала (18 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Спортивные игры. Баскетбол | 14 |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Спортивные игры. Гандбол | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Футбол | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Резерв (3 часа)** | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Подвижная игра «Русская лапта». | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **105 часов** | | | | | | | | | | |

**БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**8 КЛАСС**

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы*. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуiцествлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических. функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физи-ческими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы*. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще- подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы*. Основы истории возникиовения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания**. *Воздушные ванны*. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (О.. .+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

*Солнечные ванны*. *Водные процедуры*. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности трудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**2. Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол и футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятльного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные разлцчия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно вiыючая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**2.1 Баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (14 часов)** |
| Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. |
| На освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней  высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой С пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски однойи двумя рукамив прыжке. |
| На освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоении тактики игры. | Тактика свободного нападения. |
| Позиционное нападение и личная за- щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину |
| Нападение быстрым прорывом (3:2) |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенньтм правилам  баскетбола. |

**2.2. Гандбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (2 часа)** |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и зередача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Перехват мяча. Игра вратаря |
| На совершенствование техники  перемещений, владения мячом и  развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения |
| Позиционное нападение с изменением позиций |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Нападение быстрым прорывом (3:2) |
| Взаимодействие трех игроков |
| Игра по упрощенным правилам гандбола |
| Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |

**2.3 Футбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (2 часа)** |
| Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| На освоение техники ведения мяча | с активным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) попадания мячом в цель |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Перехват мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенньих элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения с изменением позиций. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных  способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |

**2.4 Волейбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** |  |
| Волейбол.  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностеи. | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, прост ранственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениямии др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |
| На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных  способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию  разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

**3. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—6 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовоп выносливости, гибкости).

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (18 часов)** |
| На освоение строевых упражнений | Команда «Прямо!», повороты в движе- нии направо, налево |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловиша. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами  *Девочки:* с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | *Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.  *Девочки:* из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок |
| На освоение прыжков | *Мальчики*: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)  *Девочки*: прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение акробатических  упражнений | *Мальчики*: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках  *Девочки*: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад |
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки е пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.  Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо- собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру |
| На овладение организаторскими умениями | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и коцдиционных способностей. Дозировка упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |

1. **Лёгкая атлетика.**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с огггалкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (21 час)** |
| На овладение техникой спринтерского бега. | Низкий старт до 30 м  от 70 до 80 м  до70м  Бег на результат  100 м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе - до 20 мин.  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |
| На овладение техникой прыжка в  длину | Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в  высоту | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно- силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле- нием препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави- ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

**5. Лыжная подготовка.**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеея обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (18 часов)** |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плу гом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры:  «Гонки с выбы- ванием», «Как по часам», «Биатлон» |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах |

**6. Элементы единоборств.**

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во- первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств; во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и коцдиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют таюке воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы, данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **8 класс (9 часов)** |
| На овладение техникой приемов. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки |
| На развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсй петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре. | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры |
| На овладение организаторскими способностями. | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом |

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а

также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта (см. пояснительную записку стр. 1).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **К/ч** | **Тип урока** | **Элементы содержания образования.** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Формы и методы обучения** | **Дата** |
| **Лёгкая атлетика (10 часов)**  **Инвентарь:** мячи, гранаты, секундомер, рулетка, футбольный мяч, эстафетные палочки, перекладина.  **Место занятия:** спортплощадка, спортзал (при плохой погоде), пересечённая местность вокруг школы. | | | | | | | |
| 1 | Лёгкая атлетика. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. | 1 | Вводный | Задачи на учебный год. Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. ОФП – лёгкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Инструктаж по ТБ. | Знать технику безопасности на уроках физической культуры. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 2-3 | Техника спринтерского бега. | 2 | Комплекс-ный | Эстафетный бег.  Низкий старт до30 м,  от 70 до 80 м, до70м  Бег на результат  100 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 100 м с низкого старта с мак­симальной скоростью. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 4-5 | Техника длительного бега. | 2 | Комплекс-ный | Бег в равномерном темпе - до 20 мин.  Бег на 2000 м(мальчики) и на  1500 м (девочки)  Специ­альные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать дистанцию с высокого старта с мак­симальной скоростью. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ.  Зачёт. |  |
| 6-7 | Техника прыжка в длину. | 2 | Комплекс-ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги».Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с 11-13 шагов разбега. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 8-9 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 2 | Комплекс-ный | 8 класс : метание теннисного мяча на дальность отскока от стены девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. | Уметь выполнять отведение мяча, выполнять последние бросковые шаги и фи­нальное усилие в мета­нии мяча на дальность с разбега, метать мяч на дальность с разбега, со­храняя характерный для техники метания ритм. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ.  Зачёт. |  |
| 10 | Развитие выносливости (кросс). | 1 | Комплекс-ный | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Бег с гандикапом,  командами, в парах, кросс до 3 км | Уметь пробегать кросс с максимальной скоростью. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| **Спортивные игры (36 часов)**  **Футбол ( 2 часа)**  **Инвентарь:** футбольные мячи.  **Место проведения:** футбольное поле. | | | | | | | |
| 11-12 | Футбол. Учебная игра. | 2 | Комплекс-ный | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости веденияс активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель. Позиционные нападения без изменения позиций игроковс изменением позиций. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная.  Объяснение, показ. |  |
| **Баскетбол (14 часов)**  **Инвентарь:** баскетбольные мячи.  **Место занятия:** спортивный зал школы. | | | | | | | |
| 13 | Баскетбол. Техника передвижений, остановок и стоек. | 1 | Комплекс-ный | Знакомство с правилами техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (баскетбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Знать правила техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (баскетбол). | Коллективная, индивидуальная.  Беседа.  Объяснение, показ. |  |
| 14 | Техника ловли и передачи мяча. | 1 | Комплекс-ный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. | Знать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. | Коллективная, групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 15 | Техника ведения мяча. | 1 | Комплекс-ный | Ведение мяча в низкой, средней  высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой С пассивным сопротивлением защитника | Знать технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. | Коллективная, групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 16 | Техника бросков мяча. | 1 | Комплекс-ный | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.Броски однойи двумя рукамив прыжке. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная, групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 17-18 | Индивидуальная техника защиты. | 2 | Комплекс-ный | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная, групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 19-20 | Техника владения мячом. | 2 | Комплекс-ный | Закрепить технику владения мячом, комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная, групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 21-22 | Техника перемещений, владения мячом. | 2 | Комплекс-ный | Закрепить технику перемещений, владения мячом и комбинации из освоенных элементов. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная, групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 23-24 | Тактика игры. | 2 | Комплекс-ный | Позиционное нападение и личная за- щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину  Нападение быстрым прорывом (3:2) | Уметь взаимодействовать в нападении и защите. | Коллективная,  групповая.  Игровой, соревнователь  ный,  комментарий. |  |
| 25-26 | Учебная игра. | 2 | Комплекс-ный | Совершенствовать навыки игры баскетбол.Игра по упрощенным правилам  баскетбола. | Уметь выполнять штрафные, дистанционные броски, ведение мяча. | Коллективная,  групповая.  Игровой, соревнователь  ный,  комментарий. |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**  **Инвентарь:** гимнастические маты, обручи, гимнастическая стенка, гимнастический конь, канат, гантели, набивные мячи.  **Место занятия:** спортивный зал школы. | | | | | | | |
| 27 | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 | Вводный | Знакомство с правилами техники безопасности на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 28-29 | Общеразвиващие упражнения без предметов на месте и в движении. | 2 | Комплекс-ный | Сочетание различных положений рук, ног, туловиша. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 30-31 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | 2 | Комплекс-ный | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 32-33 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 2 | Комплекс-ный | 8 класс: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь.  Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 34-35 | Освоение прыжков. | 2 | Комплекс-ный | 8 класс: мальчики: прыжок  согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)  Девочки: прыжок  боком с поворотом  на 900 (конь в ширину, высота 110 см) | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 36-37 | Освоение акробатических  упражнений. | 2 | Комплекс-ный | 8 класс: мальчики: кувырок  назад в упор стоя  ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и  руках  Девочки: мост и  поворот в упор  стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. | Уметь выполнять кувырки вперед, назад.  Уметь выполнять кувырки вперед слитно, стойку на лопатках. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 38-39 | Развитие координационных способностей. | 2 | Комплекс-ный | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки е пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 40-41 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 2 | Комплекс-ный | Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.  Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 42-43 | Развитие скоростно- силовых способностей | 2 | Комплекс-ный | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 44 | Развитие гибкости. | 1 | Комплекс-ный | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| **Лыжная подготовка (18 часов)**  **Инвентарь:** лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер, флажки.  **Место занятия:** школьный стадион; лыжня по пересечённой местности, прилегающая к территории школы; восточный спуск горы Весёлая. | | | | | | | |
| 45 | Лыжная подготовка.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. | 1 | Вводный | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | Коллективная, индивидуальная.  Беседа.  Объяснение, показ. |  |
| 46-47-48-49 | Техника лыжных ходов. | 4 | Комплекс-ный | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5-5 км. Игры:  «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».  Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.  Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Знать способы передвижения на лыжах. | Индивидуальная  Объяснение, демонстрация. |  |
| 50-51-52-53 | Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». | 4 | Комплекс-ный | Уметь выполнять данную технику передвижения. | ИндивидуальнаяОбъяснение, показ. |  |
| 54-55-56-57 | Повороты переступанием и упором. | 4 | Комплекс-ный | Уметь выполнять данную технику передвижения. | ИндивидуальнаяОбъяснение, показ. |  |
| 58-59-60-61-62 | Прохождение дистанции. | 5 | Комплекс-ный | Сдача контрольных нормативов прохождения дистанций. Техника передвижения изученных способов передвижения на лыжах. | Уметь правильно выполнять технику изученных способов передвижения на лыжах. | ИндивидуальнаяОбъяснение, показ. |  |
| **Элементы единоборств (9 часов)**  **Инвентарь:** гимнастические маты.  **Место занятия:** спортивный зал школы. | | | | | | | |
| 63 | Элементы единоборств. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. | 1 | Вводный | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. | Знать: приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.  Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. | Коллективная,  парная,  индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 64-65-66 | Овладение техникой приемов. | 3 |  | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки |  | Коллективная,  парная,  индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 67-68-69 | Развитие координационных способностей. | 3 |  | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсй петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. | Уметь судить учебную схватку одного из видов единоборств. | Коллективная,  парная,  индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 70-71 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 2 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах, овладение приемами страховки, | Уметь судить учебную схватку. | Коллективная,  парная,  индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| **Волейбол (18 часов)**  **Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка.  **Место занятия:** спортивный зал школы. | | | | | | | |
| 72 | Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Вводный | Знакомство с правилами техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (волейбол). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Знать правила техники безопасности на уроках по игровым видам спорта (волейбол). | Коллективная.  Объяснение, показ. |  |
| 73-74 | Техника приёма и передача мяча. | 2 | Комплекс-ный | Изучение техники приёмов и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, через сетку. | Уметь правильно выполнять данные виды упражнений. | Коллективная,  парная.  Объяснение, показ. |  |
| 75-76 | Учебная играи комплексное развитие психомоторных способностеи. | 2 | Комплекс-ный | Учебная игра по упрощённым правилам. Отрабатывать умения владения мячом. | Уметь выполнять правила игры, приёмы и передачи мяча. | Коллективная,  групповая.  Игровой, соревнователь  ный.  Комментарий. |  |
| 77 | Развитие координационных способностей. | 1 | Комплекс-ный | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениямии др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Уметь правильно выполнять данные виды упражнений. | Коллективная,  индивидуальная. Объяснение, показ. |  |
| 78 | Развитие выносливости. | 1 | Комплекс-ный | Эстафета, круговая тренировка, подвижные игры с мячом (12-20 минут). | Уметь двигаться с максимальной скоростью длительное время. | Коллективная,  индивидуальная. Объяснение, показ. |  |
| 79 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | Комплекс-ный | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная,  индивидуальная. Объяснение, показ. |  |
| 80-81 | Техника нижней прямой подачи. | 2 | Комплекс-ный | Совершенствовать технику нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Уметь, знать правила игры в волейбол, правильно выполнять приёмы игры. | Коллективная,  групповая.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 82-83 | Техника прямого нападающего удара. | 2 | Комплекс-ный | Совершенствовать технику нападающий удар с передачей партнёру. Прямой нападающий удар при встречных передачах | Уметь, знать правила игры в волейбол, правильно выполнять приёмы игры. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 84-85 | Тактика игры. | 2 | Комплекс-ный | Совершенствовать тактику свободного и позиционного нападения. Тактика свободного нападения.Позиционное нападение с изменением позицийИгра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | Знать тактику свободного и позиционного нападения. | Коллективная,  групповая.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 86-87-88-89 | Учебная игра. | 4 | Комплекс-ный | Совершенствование техники приёмов, передач, подач мяча, нападающий удар. Двусторонняя игра. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная,  групповая.  Игровой, соревнователь  ный,  комментарий. |  |
| **Спортивные игры. Гандбол ( 2 часа)**  **Инвентарь:** гандбольные мячи.  **Место проведения:** футбольное поле. | | | | | | | |
| 90-91 | Гандбол. Учебная игра и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 | Комплекс-ный | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой  и прямой рукой  Семиметровый  штрафной бросок Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой  и прямой рукой. Бросок мяча из  опорного положения с отклонением туловища.  Игра по правилам мини-гандбола.Нападение быстрым прорывом (3:2)  Взаимодействие вратаря с защитником  Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»  Взаимодействие трех игроков  Игра по упрощенным правилам гандбола. | Уметь выполнять основные движения, перемещения во время спортивной игры. | Коллективная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| **Лёгкая атлетика (11 часов)**  **Инвентарь:** мячи, гранаты, секундомер, рулетка, футбольный мяч, эстафетные палочки, перекладина.  **Место занятия:** спортплощадка, спортзал (при плохой погоде), пересечённая местность вокруг школы. | | | | | | | |
| 92 | Лёгкая атлетика. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. | 1 | Вводный | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. ОФП – лёгкоатлетические упражнения. Спортивные игры. | Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ. |  |
| 93-94 | Техника спринтерского бега. | 2 | Комплекс-ный | Эстафетный бег.  Низкий старт до30 м,  от 70 до 80 м, до70м  Бег на результат  100 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с мак­симальной скоростью | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 95-96 | Техника длительного бега. | 2 | Комплекс-ный | Бег в равномерном темпе - до 20 мин.  Бег на 2000 м(мальчики) и на  1500 м (девочки)  Специ­альные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать дистанцию с высокого старта с мак­симальной скоростью. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий.  Зачёт. |  |
| 97 | Техника прыжков в длину. | 1 | Комплекс-ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги».Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 98-99 | Техника прыжков в высоту. | 2 | Комплекс-ный | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега | Уметь выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега (5-7 классы), 7-9 шагов – (8-9 классы). | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий.  Зачёт. |  |
| 100 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | Комплекс-ный | 8 класс : метание теннисного мяча на дальность отскока от стены девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. | Уметь выполнять отведение мяча, выполнять последние бросковые шаги и фи­нальное усилие в мета­нии мяча на дальность с разбега, метать мяч на дальность с разбега, со­храняя характерный для техники метания ритм | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 101-102 | Развитие выносливости (кросс). | 2 | Комплекс-ный | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Бег с гандикапом,  командами, в парах, кросс до 3 км | Уметь пробегать кросс с максимальной скоростью. | Коллективная,  групповая, индивидуальная.  Объяснение, показ, комментарий. |  |
| 103-104-105 | Резерв. Подвижная игра «Русская лапта». | 3 | Комплекс-ный | Изучение правил игры. Совершенствование техники игры. | Уметь играть в русскую лапту. | Коллективная,  групповая.  Объяснение, показ. |  |
| **Итого 105 часов** | | | | | | | |

НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ НАВЫКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять – шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, используется следующий критерий оценок:

**Оценка «5»** – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка «4»** – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** – упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** – упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка «1»** – упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнаниеправил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**по предмету физкультура.**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 2000м- девочки,  3000м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |