

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА а.Кобу-Баши»

Принят на педагогическом
совете протокол №
«___» _____ 20___ г.

« УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ
«СОШ а.Кобу-Баши
_____ З.Н.Кипкеева
От «___» _____ 20___ г.

**Рабочая программа
на 2022 – 2023 учебный год
по предмету физическая культура
8 класс.**

Кипкеев А.А.
учитель физической культуры

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.

- 1.1 Статус программы.
- 1.2. Назначение программы.
- 1.3. Цель и задачи программы.
- 1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.
- 1.5. Особенности программы.

2. Содержание программы курса физической культуры в 8 классе.

3. Планируемый результат.

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематический план.

7. Контрольные нормативы.

8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка.

Предмет: физическая культура.

Класс: 8

Всего часов на изучение программы: 68.

Количество часов в неделю: 2 часа.

1.1. Статус программы.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса

- является основой физического воспитания школьников;
- приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ «СОШ а.Кобу-Баши»;
- обеспечивает усвоение школьниками 8 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (А. П. Матвеев. 2017г.)
- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 8 класса;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 8 классе.

1.2. Назначение программы.

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- для педагогических работников МБОУ «СОШ а.Кобу-Баши» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации среднего общего образования;
- для администрации МБОУ «СОШ а.Кобу-Баши» программа является основанием для определения качества реализации основного общего образования;
- категория учащихся: учащиеся 8 класса МБОУ «СОШ а.Кобу-Баши».
- сроки освоения программы: 1 год.

1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».
2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».
3. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.
5. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Авторы: А. П. Матвеев. 2017г.

7. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. А. П. Матвеев.

Москва. «Просвещение» 2017.

1.4. Особенности программы.

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, информационно-коммуникативных, познавательных, рефлексивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

1.5. Цели и задачи программы.

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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 приёмах 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.

2.Содержание программы

Знания о физической культуре: правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой: составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Гимнастика: упражнения для профилактики утомления (компьютер), комплекс упражнений при ожирении, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики неврозов.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды, построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, параллельных и разновысотных брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности от 700м. до 3500.

Лёгкая атлетика: Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по баскетболу. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: технические и тактические приёмы. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по футболу. Игра в футбол по правилам.

3. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

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

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированности универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

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

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

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

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и укрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Колич ество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I.	Базовая часть	54				
1.1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
1.2.	Баскетбол (мини баскетбол)	8	-	8	-	-
1.3.	Волейбол	8	-	-	8	-
1.4.	Футбол	4	3	-	-	1
1.4.	Лёгкая атлетика	12	6	-	-	6
1.5.	Кроссовая подготовка	10	5	-	-	5
1.6.	Гимнастика	12	-	6	6	-
II.	Вариативная часть	14				
2.1.	Баскетбол	3	-	-	3	-
2.2.	Волейбол	3	-	-	3	-
2.3.	Футбол	8	4	-	-	4
III.	Количество часов.	68	18	14	20	16

5. Тематический план для 8 класса.

№	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.			
1.	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	<i>Знать (понимать):</i> -значение физической культуры в современном обществе; -о всестороннем и гармоничном физическом развитии; -упражнения для адаптивной и лечебной физкультуры, для коррекции осанки и телосложения.
2.	В процессе урока	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	<i>Знать (понимать):</i> -влияние индивидуальных особенностей при составлении планов.
II.			
1.	В процессе	Упражнения для профилактики утомления. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для

2.	урока	Упражнения для профилактики неврозов.	профилактики утомления и неврозов; -выполнять комплекс упражнений при ожирении; - выполнять гимнастику для глаз.
	12	Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Комбинации на гимнастической перекладине. Наскок на перекладину. Размахивание. Подъём разгибом. Переход из упора в вис. Соскок вперёд прогнувшись. Комбинации на брусках. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	<i>Знать:</i> -значение гимнастики в жизни; -историю возникновения и развития гимнастики; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. <i>Уметь:</i> - выполнять строевые упражнения, акробатические и гимнастические комбинации.
	12	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	<i>Знать:</i> -значение лёгкой атлетики в жизни; -возникновение и развитие лёгкой атлетики; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике. <i>Уметь:</i> -выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки с разбега в длину и в высоту, метания мяча.
	10	Кроссовый бег 700 – 3500 м.	<i>Знать:</i>

		Упражнения общей физической подготовки.	-значение кроссовой подготовки в жизни; -историю возникновения и развития кроссового бега; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасного поведения на занятиях по кроссовой подготовке. <i>Уметь:</i> - выполнять кроссовый бег на разные дистанции; - восстанавливать организм.
34	11	Баскетбол: повороты с мячом на месте, бег с изменением направления, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание, нападение, защита, подстраховка, личная опека.	<i>Знать:</i> -значение спортивных игр; -историю возникновения и развития спортивных игр; -основные правила проведения соревнований по спортивным играм.
	11	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперёд, передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, групповое блокирование, тактические действия волейболиста.	<i>Уметь:</i> - выполнять игровые действия в спортивных играх; - играть по правилам.
	12	Футбол: удары по мячу внутренней стороной стопы, удары по мячу серединой подъёма, удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой,	

		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом, тактические действия футболистов.	
III.	По календар - ному плану	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Знать:</i> -правила техники безопасного поведения по пути следования на места проведения соревнований; -правила техники безопасности на соревнованиях; -правила проведения соревнований по видам спорта.

6. Календарно-тематический план для 8 класса.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
I четверть				
1	Общие требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции. (НРК). Развитие физической культуры и спорта.			
2	Физическая культура в современном обществе. Контроль бега на 60м.			
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника бега на средние и длинные дистанции.			
4	Спортивная подготовка. Контроль бега 1000м.			
5	Адаптивная и лечебная физическая культура. Прыжки в длину с разбега.			
6	Коррекция осанки и телосложения. Контроль техники прыжка в длину.			
7	Футбол. Значение, история возникновения и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Технические действия.			
8	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы.			
9	Футбол. Удар по мячу серединой подъёма.			
10	Футбол. Контрольное тестирование по футболу. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма.			
11	Футбол. Удар по мячу серединой лба.			
12	Футбол. Остановка мяча подошвой.			
13	Футбол. Контрольное тестирование по футболу. Остановка мяча внутренней стороной стопы.			
14	Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 700м.			
15	Кроссовая подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Контроль техника и тактик кроссового бега 1000м. (НРК). Метание камня.			
16	Кроссовая подготовка. Восстановительный массаж. Кроссовый бег 1300м.			
17	Кроссовая подготовка. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м.			
18	Кроссовая подготовка. Ступенчатое повышение нагрузок по циклам. Кроссовый бег 1700м.			

II четверть

19	<u>Баскетбол.</u> Значение, история возникновения и развития по баскетболу. Повороты с мячом на месте.			
20	<u>Баскетбол.</u> Бег с изменением направления.			
21	<u>Баскетбол.</u> Передачи мяча одной рукой от плеча. Контрольное тестирование по баскетболу.			
22	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча при встречном движении.			
23	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой снизу.			
24	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой сбоку.			
25	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Контрольное тестирование по баскетболу.			
26	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча одной рукой в движении.			
27	<u>Гимнастика.</u> Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Акробатические комбинации.			
28	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок с разбега. Акробатические комбинации. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>			
29	<u>Гимнастика.</u> Стойка на голове и руках. Акробатические комбинации.			
30	<u>Гимнастика.</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.			
31	<u>Гимнастика.</u> Примерные акробатические комбинации.			
32	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения акробатических комбинаций.			

III четверть

33	<u>Гимнастика.</u> Комбинация на гимнастическом бревне.			
34	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения комбинаций на бревне. Комбинации на перекладине.			
35	<u>Гимнастика.</u> Комбинации на брусьях.			
36	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.			
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций.			
38	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения акробатических комбинаций.			

39	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок. Вырывания и выбивания мяча.			
40	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Технические действия.			
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование тактических действий.			
42	<u>Волейбол.</u> Т.Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передач разными способами. Учебная игра.			
43	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками назад.			
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма мяча разными способами.			
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Нападающий удар.			
46	<u>Волейбол.</u> Нападающий удар и блокирование.			
47	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в нападении.			
48	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в защите.			
49	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование технических и тактических действий в игре.			
50	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.			
51	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники подачи.			
52	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.			
IV четверть				
53	<u>Кроссовая подготовка.</u> План тренировочного занятия. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м.			
54	<u>Кроссовая подготовка.</u> Самонаблюдение во время занятия. Кроссовый бег 2600м.			
55	<u>Кроссовая подготовка.</u> Индивидуальные особенности при составлении планов занятий. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м.			
56	<u>Кроссовая подготовка.</u> Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами. Кроссовый бег 3200м.			
57	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м.			
58	<u>Футбол.</u> Т.Б. на занятиях по футболу. Остановка опускающегося мяча.			
59	<u>Футбол.</u> Остановка мяча грудью.			

	Контрольное тестирование по футболу.			
60	<u>Футбол.</u> Отбор мяча подкатом.			
61	<u>Футбол.</u> Специальная физическая подготовка футболиста. Контрольное тестирование по футболу.			
62	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических действий.			
63	Техника прыжка в высоту с разбега.			
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			
65	Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
66	Метание малого мяча на дальность.			
67	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.			
68	Контроль техники метания малого мяча на дальность.			
всего 68				

7. Контрольные нормативы 8 класс.

контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 метров.	5.4	6.1	8.0	5.6	6.3	9.0
Бег 60 метров.	10.6	11.3	13.0	10.8	11.3	14.0
Бег 100 метров.	16.5	17.0	17.5	18.2	19.2	20.2
Шестиминутный бег.	1.400	1.300	800	1.050	850	600
Бег 1000 метров.	5.30	6.30	13.00	6.30	7.30	15.0
Бег 3000 метров мальчики. Бег 2000 метров девочки.	16.00	16.50	17.50	11.00	12.30	13.40
Челночный бег 3х10.	8.6	9.2	12.0	9.2	9.8	14.0
Прыжки в длину с места.	200	185	175	175	155	150
Прыжки в высоту с разбега.	130	120	105	115	110	100
Прыжки в длину с разбега.	390	350	330	330	290	280
Бросок набивного мяча.	10	8	6	8	6	4
Метание малого мяча	42	37	28	27	21	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	20	15	9	15	9	7
Подтягивание на перекладине.	7	5	1	18	12	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	47	36	30	40	30	25
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами.	10	6	касание пола пальцами	14	10	касание пола пальцами
Прыжки на скакалке.	40	36	1	45	40	1
Приседание (количество раз/мин).	48	46	2	46	44	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	10	8	1	9	7	1

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов. Автор: Матвеев А. П. Москва «Просвещение» 2017г.

Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2017. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибокоев М. Д.

Физкультура 1-11 классы. Рабочие программы. Волгоград. «Учитель» 2016г. Авторы: Каинов А. Н., Курьерова Г. И.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2013г.

Автор В. И. Ковалько.

Материально-техническое обеспечение.

1). Спортивный зал (12х24х8), раздевалки (мужская и женская), душевые (2 мужские, 2 женские), туалеты (мужская и женская).

2). Комната для хранения инвентаря и оборудования (3х6).

3). Кабинет учителя (3х4).

4). Спортивная площадка (50х200): баскетбольная площадка (1), волейбольная площадка (2), футбольная площадка (1), прыжковые ямы (3), сектор для толкания ядра (1), круговая беговая дорожка (200), прямая беговая дорожка (100), площадки игровые (4), полоса препятствий (1),

5). Мини футбольная площадка с искусственным покрытием (20х40).

Инвентарь.

1). Канат для лазания 50х6м. – 2 шт.

2). Стол теннисный – 2 комплекта.

3). Скамейка гимнастическая – 4 шт.

4). Маты гимнастические – 10 шт.

5). Мячи гимнастические большие – 4 шт.

6). Ракетки для настольного тенниса – 2 пар.

7). Сетки для настольного тенниса – 2 шт.

8). Шахматы – 4 комплектов.

9). Мяч набивной 1кг. – 2 шт.

10). Мяч набивной 2кг. – 2 шт.

11). Мяч набивной 3кг. – 2 шт.

12). Малый мяч для метания – 6 шт.

13). Обруч гимнастический – 4 шт.

14). Мяч баскетбольный – 12 шт.

15). Мяч футбольный – 12 шт.

16). Мяч волейбольный – 12 шт.

17). Комплект для игры в бадминтон – 4 шт.

18). Перекладина переносная – 1 шт.

19). Гантели наборные – 2 пары.

20). Палки гимнастические – 12 шт.

21). Перекладина гимнастическая – 1 комплект.

22). Штанга тренировочная – 1 шт.

23). Табло перекидное – 2 шт.

24). Брусья параллельные- 2 шт.

25). Бревно гимнастическое- 1 шт.

26). «Козёл» гимнастический- 2 шт.

27). «Конь» гимнастический- 2 шт.

28). Мостик подкидной -1 шт.

29). Секундомер -2 шт.

30). Свисток -2 шт.