Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
с углубленным изучением французского языка

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения учителей эстетического цикла и физической культуры
Протокол № 1
от «29» 08 2017 года

Председатель методического объединения: Абоймова А.А

«Принято»
На заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «30» 08 2017 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 26 с углубленным изучением французского языка
Семенова Е.Е.
Приказ № 48/17
от «1» 09 2017 года

Рабочая программа
По физической культуре
для 8-х классов

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель: учителя физической культуры
ГБОУ СОШ № 26 с углубленным
изучением французского языка
Зайцев Дмитрий Игоревич
Величко Михаил Алексеевич

2017 - 2018 уч. г

Пояснительная записка

Основание для разработки программы:

Государственный стандарт основного общего образования по физической культуре

УМК В. И. Лях, Физическая культура. 8 – 9 кл., издательство Москва «Просвещение», год издания 2011.

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 ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа определяет приоритеты в содержании базового образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;
- для администрации ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа является основанием для определения качества реализации общего базового образования.

Категория обучающихся: учащиеся 8-ых классов ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга.

Сроки освоения программы: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

Объем учебного времени: 102 часов

Плановых контрольных уроков: 7

Форма контроля: упражнения с учётом овладения элементами техники, упражнения с учётом результата, тесты.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Если климатические условия не позволяют заниматься на улице, лыжная подготовка заменяется кроссовой - в зале.

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 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.

Решая задачи физического воспитания, деятельность учителя направлена 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 знаний.

Содержание

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Теоретическое содержание курса.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлениями движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессв на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Физическая культуру и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника б/п при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

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

Терминалогия лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике и кроссу. Техника б/п. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Критерии оценивания различных видов работ

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

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

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

«4» - выставлена тогда когда:

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

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России ;

• 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;

• 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

• 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
8-ой класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин./сек.)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3	Бег 3000 м (мин./сек.)	Без учета времени					
4	Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
6	Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	15	10	6
9	Бег на лыжах 3 км (мин./сек.)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	3.00
10	Бег на лыжах 5 км	Без учёта времени					
12	Кросс 2000 м (мин./сек.) для бесснежных р-нов	-	-	-	12.30	13.30	4.30
13	Кросс 3000 м (мин./сек.) для бесснежных р-нов	16.30	17.30	18.30	-	-	-

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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четыгрехшажного 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 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 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.

Гимнастика.

Строевые упражнения – повороты в движении направо, налево.

Висы и упоры – (М): из виса на подколенках через стойку на руках спускание в упор присев; подъём и сед ноги врозь; подъём завесом вне; (Д): из упора на нижней жерди опускание вперёд в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхней жерди.

Упражнения в равновесии (на бревне) – (Д): ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Акробатика – (М): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; (Д): «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Опорные прыжки – (М): прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), (Д): прыжки боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см.

Лазание - по канату способом на скорость (М).

Ритмическая гимнастика. (Д).

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезания, опорного прыжка, акробатических упражнений.

Лёгкая атлетика.

Старт из положения лёжа. Преодоление двух – трёх вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. С приземлением на одну и две ноги. Бег до 3,8 км. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» - разбег и отталкивание. Метание малого мяча по движущейся цели. РДК – быстроты, скоростно – силовых, выносливости.

Спортивные игры.

- Волейбол- многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; приём мяча снизу; нижняя прямая подача; учебная игра. РДК – ловкости, скоростно – силовых, выносливости.

- Баскетбол – штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча; передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола; персональная защита; двусторонняя игра.

-Футбол – ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма с изменением скорости и направления; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из – за боковой линии с места, двусторонняя игра.

Кроссовая подготовка.

Бег с преодолением препятствий, преодоление дистанции до 3,8 км.

Развитие двигательных качеств - координации, гибкости, скоростно – силовых, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Учебно-тематический план
программы «Физическая культура в 8-ом классе»

№ п,/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			практических	с использованием ИКТ	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		1	Фронтальный опрос
2	Лёгкая атлетика	21	21	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
3	Спортивные игр (волейбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
4	Спортивные игр (баскетбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
6	Кроссовая подготовка	18	18	1	Оценка ЧСС до бега и после.
7	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол) на свежем воздухе	12	12		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
	ВСЕГО:	**102**	**102**	**4**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата				Тема урока, содержание.	Тип урока	Вид контроля	Требования к уровню подготовки учащихся	Д/З
	План	Фактическая							
1					Техника б/п, техника низкого старта и стартового разгона.	Вводный	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс утренней гимнастики
2					Низкий старт, стартовый разгон, РДК - выносливости.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Отжимание
3					Низкий старт, стартовый разгон, РДК - выносливости.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4					РДК - скоростно - силовых, бег до 6-ти мин.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс ОРУ
5					Эстафетный бег, бег с ускорениями до 9 мин, РДК – выносливости.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 10-12 мин
6					Бег 60м, метание мяча, прыжки в длину с разбега.	Учётный	М.: «5»-9.3с «4»-9.6с «3»-9.8с Д.: «5»-9.5с «4»-9.8с «3»-10.0с	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7					Метание мяча, прыжки в длину с разбега, специальные беговые упр.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину, метать на дальность мяч	Комплекс утренней гимнастики
8					Прыжки в длину, метание, бег с ускорениями до 10 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину, метать на дальность мяч	Упражнение на пресс 20-25раз
9					Прыжки в длину, метание, бег с ускорениями до 10 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину, метать на дальность мяч	Отжимание

10					Метание мяча, бег с ускорениями по 100м до 10 мин.	Учётный	Оценка результата прыжка в длину	**Уметь:** прыгать в длину, метать на дальность мяч	Комплекс ОРУ
11					Бег 1500м (дев.), 2000м (мальч.), игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12					РДК - выносливости, игры.	Комбинированный	Оценка результата бега на длинные дистанции	**Уметь:** пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
13					Техника б/п на в/б, передачи мяча сверху, перемещения.	Освоение нового материала	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14					Техника приёма мяча снизу, передача сверху.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Упражнение на пресс 20-25раз
15					Передачи мяча в парах ч/з сетку, нижняя прямая подача.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16					Нижняя прямая подача, передачи мяча сверху и снизу.	Совершенствования	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17					Приём мяча снизу после подачи, передачи в тройках после перемещения.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18					Передачи в тройках после перемещения, нападающий удар.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Упражнение на пресс 20-25раз
19					Совершенствование передач, нижняя прямая подача, нападающий удар.	Совершенствования	Оценка техники передач мяча в тройках после перемещения	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

20					Совершенствование передач, нижняя прямая подача, нападающий удар.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Упражнение на пресс 20-25раз
21					Совершенствование передач, подач, нападающий удар.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22					Приём мяча сверху и снизу, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23					Подачи сверху ч/з сетку, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24					Подачи сверху ч/з сетку, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Упражнение на пресс 20-25раз
25					Совершенствование подач и передач, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26					Совершенствование подач и передач, учебная игра.	Комбинированный	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Упражнение на пресс 20-25раз
27					Совершенствование подач и передач, учебная игра.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
28					Техника б/п, повторение изученных акробатических элементов.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29					Лазание по канату, акробатика, упр-я в равновесии	Изучение нового материала	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

30					Лазание по канату, акробатика, упр-я в равновесии	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	Упражнение на пресс 20-25раз
31					Совершенствование акробатических элементов, упр-я на бревне.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	Упражнение на пресс 20-25раз
32					Акробатика, лазание по канату, упр-я на бревне.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33					Акробатика, лазание по канату, упр-я на бревне.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34					Акробатика (слитное соединение), лазание, упр-я на бревне.	Учётный	Выполнение на оценку акробатических элементов	**Уметь:** выполнять комбинации из разученных элементов	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35					Прыжки на скакалке, висы, акробатика, упр-я на бревне.	Изучение нового материала	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию на перекладине	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36					Прыжки на скакалке, висы, акробатика, упр-я на бревне.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию на перекладине	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37					Упр-я на перекладине, упр-я на брусьях, РДК - силы.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию на перекладине, брусьях	Упражнение на пресс 20-25раз
38					Упр-я на перекладине, упр-я на брусьях, РДК - силы.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию на перекладине, брусьях	Упражнение на пресс 20-25раз
39					Совершенствование упражнений на перекладине, упр-ий на брусьях.	Учётный	Оценка техники выполнения упражнений на брусьях и перекладине	**Уметь:** выполнять комбинацию на перекладине, брусьях	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40					Совершенствование упражнений на перекладине, упр-ий на брусьях.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять комбинацию на перекладине, брусьях	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41					Опорный прыжок,	Учётный	Оценка упражнений	**Уметь:** выполнять комбинацию	Сгибание туловища с

					совершенствование упр-ий на перекладине и брусьях.		на результат	на перекладине, брусьях	поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42					Опорный прыжок, совершенствование упр-ий на перекладине и брусьях.	Изучение нового материала	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок	Прыжки через скакалку.
43					Опорный прыжок М (ч/з козла в длину), Д (ч/з коня).	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44					Опорный прыжок М (ч/з козла в длину), Д (ч/з коня).	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45					Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46					Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий, РДК - силы.	Совершенствования	Текущий	**Уметь:** выполнять опорный прыжок	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47					Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий, РДК - силы.	Совершенствования	Оценка техники опорного прыжка	**Уметь:** выполнять опорный прыжок	Прыжки через скакалку.
48					Подтягивание, поднимание туловища, полоса препятствий.	Учётный	Оценка упражнений на результат	**Уметь:** выполнять упражнения на спортивных снарядах	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
49					Техника б/п, кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52					Кроссовая подготовка.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжки через скакалку.

								(20 мин)	
53					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57					Кроссовая подготовка	Учётный	Оценка результатов прохождения дистанций	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	Прыжки через скакалку.
58					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60					Кроссовая подготовка	Учётный	Без учёта времени	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Отжимание от пола
61					Кроссовая подготовка, преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Прыжки через скакалку.
62					Преодоление полосы препятствий, РДК - выносливости	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63					СФП - с амортизаторами, РДК выносливости	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64					СФП - с амортизаторами,	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном	Комплекс упражнений

					РДК выносливости			темпе (20 мин)	на развитие плечевого пояса.
65					Бег на выносливость с преодолением горизонтальных препятствий	Комплексный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66					СФП - с амортизаторами, РДК выносливости	Учётный	Текущий	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин)	Прыжки через скакалку.
67					Техника б/п на б/б, передачи, броски по кольцу, ведение.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68					Броски по кольцу после ведения, штрафной бросок.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69					Передачи в парах при движении вперёд, эстафеты.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70					Совершенствование изученных элементов б/б, учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71					Совершенствование изученных элементов б/б, учебная игра.	Комбинированный	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Прыжки через скакалку.
72					Совершенствование изученных элементов б/б, учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
73					Ведение мяча с сопротивлением, передачи	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам,	Прыжок с подтягиванием колен к

					в парах в движении с сопротивлением, личная защита.			выполнять технические действия в игре	груди 14-16 раз
74					Ведение мяча с сопротивлением, передачи в парах в движении с сопротивлением, личная защита.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75					Ведение мяча с сопротивлением, передачи в парах в движении с сопротивлением, личная защита.	Комбинированный	Оценка техники штрафного броска	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76					Действия игроков в зонной защите, игра 3х3, 4х4.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Прыжки через скакалку.
77					Штрафной бросок, зонная защита, учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78					Штрафной бросок, зонная защита, учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
79					Техника б/п, прыжок в высоту с разбега, бег до 4 мин.	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80					Прыжки в высоту, РДК - скоростно - силовых.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Бег до 10-15 мин.
81					Прыжки в высоту, РДК - скоростно - силовых.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Отжимание от пола 18-22 раз
82					Прыжки в высоту, РДК -	Комбинирован	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту с 11 –	Прыжки через

					скоростно - силовых.	ный		13 беговых шагов	скакалку.
83					Прыжок в высоту (зачёт), бег до 4 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
84					Беговые упр-я, б/б, передачи, броски. Учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85					Беговые упр-я, б/б, передачи, броски. Учебная игра.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86					Б/б, передачи, броски, учебная игра, РДК - силы.	Учётный	Оценка прыжка в высоту	**Уметь:** прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87					Б/б, передачи, броски, учебная игра, РДК - силы.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	Прыжки через скакалку.
88					Б/б, передачи, броски, учебная игра, РДК - быстроты.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89					Б/б, передачи, броски, учебная игра, РДК - быстроты.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
90					Б/б, передачи, броски, учебная игра, РДК - быстроты.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	Прыжки через скакалку.
91					Бег 60 м, стартовый разгон, медленный бег до 6 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92					Прыжки в длину с разбега, бег до 6 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93					Бег 60 м, прыжки, медленный бег до 6 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам, соблюдать правила игры.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94					Прыжки в длину, метание мяча, бег до 6 мин.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60	Сгибание туловища с поворотом

								м)	(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95					Беговые упр-я. Прыжки в длину с разбега (зачёт), игры.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** прыгать в длину с места и разбега.	Прыжки через скакалку.
96					Беговые упр-я, метание мяча (зачёт), игры.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м), **:** прыгать в длину с места и разбега.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97					Бег на длинные дистанции, игры.	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м), прыгать в длину с места и разбега.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98					Бег 2000м, (зачёт), РДК – выносливости, игры.	Учётный	Оценка прыжков в длину	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м), прыгать в длину с места и разбега.	Прыжки через скакалку.
99					Беговые, прыжковые упр-я, РДК - скоростно – силовых, игры	Учётный	Оценка метания мяча на дальность	**Уметь:** прыгать в длину с места и разбега, метать мяч на дальность	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100					Совершенствование пройденного материала	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101					Совершенствование пройденного материала	Учётный	Оценка результата бега на длинные дистанции	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102					Совершенствование пройденного материала	Комбинированный	Текущий	**Уметь:** бегать на длинные дистанции, соблюдать правила игр.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Темы для теоретической аттестации по физической культуре в 8 классах

8 класс			
1 четверть:	**2 четверть:**	**3 четверть:**	**4 четверть:**
Темы для письменных сообщений: • Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. • Развитие летних видов спорта в Санкт-Петербурге, успехи петербургских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах. • Спортивные сооружения Санкт-Петербурга • Олимпиада 1980 года в Москве	Темы для письменных сообщений: • Двигательная активность и здоровье человека. • Олимпиада в Сочи • Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения. • Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.	Темы для письменных сообщений: • Влияние физических упражнений на основные системы организма. • Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека. • Техника безопасности при занятиях на гимнастических • Гимн Олимпийских игр	Темы для письменных сообщений: Организация и проведение туристических походов. • Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья • Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире • Что такое Всемирные юношеские игры • Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Тесты по физической культуре
5-11 классы

1. **Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. **Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовленность;
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. **Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

А) **1908 год в Лондоне;**
Б) 1912 год в Стокгольме;
В) 1952 год в Хельсинки;
Г) 1928 год в Амстердаме.

4. **Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;
Б) техники движений;
В**) быстроты реакции;**
Г) скоростной силы.

5. **Солнечные ванны лучше всего принимать:**

А) с 12 до 16 часов дня;
Б) **до 12 и после 16 часов дня;**
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.

6. **К циклическим видам спорта относятся...:**

А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

7. **Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;
Б) 1850 год в Англии;
В) 1896 год в Греции;
Г) 1869 год во Франции.

8. **Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В) привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. **Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
Б) Иван Поддубный (борьба);
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

10. **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;
В) правила соревнований;
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;
В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?
А) НХЛ;
Б) НБА;
В) МОК;
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?
А) скоростной спуск;
Б) конькобежный спринт;
В) фристайл;
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния.
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
А) 6- ти минутный бег;
Б) бег на 100 метров;
В) лыжная гонка на 3 километров;
Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) **42 км 195 м;**
Б) 32 км 195 м;
В) 50 км 195 м;
Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
А) Гренобль (Франция);
Б) Токио (Япония);
В) Пекин (Китай);
Г) Сент-Луис (США).

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

А) 1.5;
Б) 3,5;
В) 2, 6;
Г) 3,4.5.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
А) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
В) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
А) **60-80;**
Б) 70-90;
В) 75-85;
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как
_____*соскок*_____

27. Временное снижение работоспособности принято называть
_____*утомляемость*_____

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются
_____

_____*упор*_____

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

_____*группировка*_____

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,
сформированы и организованы по его закономерностям, называются

Физические упражнения

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а,
26-соскок,
27-утомление,
28-упор,
29-группировка,
30-физическое упражнение.