

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Карамас –Пельгинская средняя общеобразовательная школа» «Карамас –Пельгинская СОШ»
Муниципального образования «Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

Рассмотрено на заседании
Принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08. 2023 г..

Утверждено
Приказ № 158 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа по
физической культуре
для 8 класса

Составитель: Меньшиков С.А

2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых и инструктивно – методических документов:

- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577«О внесении изменений в ФГОС ООО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;

Основная образовательная программа ООО МКОУ «Карамас –Пельгинская СОШ»

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура»

Рабочая программа ориентирована на учебник В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура» 8 - 9 классы. М.: Просвещение, 2013 год. Учебник входит в систему «Школа России»

На изучение предмета выделено 3 часа в неделю, за год 102 часа

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Реализация воспитательного потенциала урока

Уроки **физической культуры** реализуют следующие воспитательные задачи в рамках программы воспитания:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией- инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;

- организация предметных образовательных событий для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы,

навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим детям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

2. Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика 12 ч		
1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Вводный инструктаж. Требования к уроку физическая культура.	1
2	Спринтерский бег . Техника низкого старта. Челночный бег 3х10м.	1
3	Бег 30м. с низкого старта. Стартовый разгон.	1
4	Низкий старт — финиширование. Эстафетный бег. Подтягивание на перекладине.	1
5	Бег 60м. На результат .	1
6	Прыжок в длину с места (с). Метание малого мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность	1
8	Техника метания мяча на дальность . Подтягивание на перекладине.	1
9	Бег на средние дистанции (2000м.) . Развитие выносливости.	1
10	Прыжок в длину с места. Бег 2000 м на результат.	1
11	Бег 1000м на результат	1
12	Развитие гибкости. Наклоны вперед	1
Подвижные и спортивные игры 6 ч.		
13	Русская лапта (д) Удары по мячу с набрасывания партнером. Броски малого мяча по движущейся цели. Ускорения и пробежки. Мини-футбол (м)Обучение ударам средней частью подъема	1
14	Ловля мяча с лета. Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра по правилам. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.	1
15	Ловля мяча с лета. Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра по правилам. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.	1
16	Ловля мяча с лета. Учебная игра с использованием изученных приемов. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17	Передачи мяча и ловля , удары по движущейся цели. Учебная игра. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1

18	Удары битой по мячу способом из –за головы и ловля мяча в русской лапте. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.	1
Баскетбол 9 ч.		
19	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1
20	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
21	Передача мяча от груди двумя руками в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
22	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	1
23	Передача мяча от груди на месте и в движении. Штрафной бросок.	1
24	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Учебная игра.	1
25	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок Учебная игра.	1
26	Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол	1
27	Техника штрафного броска	1
Гимнастика 21 ч.		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1
30	Подтягивание в висе на результат. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), ноги врозь (д.).	1
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), ноги врозь (д.). Лазанье по канату в три приема.	1
32	Техника опорного прыжка. Лазанье по канату. Элементы акробатики.	1
33	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1
35	Составление комбинаций из акробатических элементов. Выполнение акробатических элементов.	1
36	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д), на перекладине (м)	1
37	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д), на перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
38	Гимнастическая полоса препятствий.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д), на перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д), на перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
42	Совершенствование строевого шага.	1
43	Совершенствование равновесия на одной ноге.	1
44	Ритмические упражнения.	1

45	Совершенствование лазания по канату.	1
46	Стречинг. Современные виды гимнастики.	1
47	Совершенствование пройденных элементов.	1
48	Развитие выносливости и силы Развитие координации .	1
Лыжная подготовка 20 ч.		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Повороты переступанием в движении	1
54	Подъем в гору скользящим шагом	1
55	Подъем в гору скользящим шагом	1
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
57	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
58	Подъем «полуелочкой»	1
59	Коньковый ход	1
60	Коньковый ход	1
61	Коньковый ход	1
62	Торможение и поворот упором	1
63	Торможение и поворот упором	1
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
65	Прохождение дистанции до 4,5км.	1
66	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
67	Прохождение дистанции свободным ходом.	1
Волейбол 10 ч.		
68	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
69	Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
70	Отбивание мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
71	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
73	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
74	Передачи мяча в тройках после перемещений.	1
75	Игра по упрощенным правилам.	1
76	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
77	Игра по упрощенным правилам	1

Баскетбол 12 ч.		
78	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
79	Сочетание приемов ведения, передач, броска.	1
80	Сочетание приемов ведения, передач, броска.	1
81	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
82	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
83	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	1
84	Техника быстрого прорыва в парах. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Техника быстрого прорыва в парах. Учебная игра в баскетбол.	1
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
88	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра.	1
90	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика 12 ч.		
91	Контроль: челночный бег 3x10м. Вредные привычки.	1
92	Контроль: 60 м . Развитие скоростных качеств.	1
93	Длительный бег 2000м. Развитие выносливости в беге.	1
94	Совершенствование: метание мяча (150гр.) Бег с максимальным ускорением до 70м.	1
95	Техника низкого старта. Бег на выносливость	1
96	Совершенствование: метание мяча на дальность. Развитие силы.	1
97	Контроль: метание мяча на дальность. Совершенствование: техника низкого и высокого старта.	1
98	Совершенствование: прыжок в длину с места. Развитие силы.	1
99	Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры.	1
100	Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные и спортивные игры.	1
101	Подвижная игра «Русская лапта», спортивная игра «Футбол».	1
102	Подвижная игра «Русская лапта», спортивная игра «Футбол».	1

Учебно -методическое пособие

1. Физическая культура. 8 – 9 классы /Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Критерии оценивания

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого 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 быстрого 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.

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 8 класса

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка -3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
	Баскетбол					
Ловля и передача мя от стены(расстояние 2,5м 10 передач)	15,0	16,0	20,0	15,5	17,5	22,0
Ведение мяча	9,5	10,0	11,0	10,5	11,0	12,0
Броски мяча с места(6 попыток)	3	2	1	2	1	0
	Волейбол					

Передача мяча сверху над собой	6	5	4	5	4	3
Техника передвижения(10 раз сек)	20,0	22,0	23,0	21,0	23,0	25,0
Нижняя пряма подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Гимнастика

Висы и упоры	Вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися.	Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)
Акробатика	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
Лыжная подготовка		
Попеременный 2-х шажный и одноврем. Одношажный ходы.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Подъем полкелочкой.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Прохождение дистан.3км	б/в	б/в

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 8-х классов

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка -3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
Бег 30 м (сек)	4,8	5,2	5,9	5,0	6,0	6,2
Челночный бег 3x10	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	8,3

Прыжки в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
6-минутный бег (м)	1400	1150	1000	1200	950	800
Наклон вперед сидя	9	5	2	18	10	6
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	19	10	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	-	-	-	13	9	6
Броски набивного мяча 1кг (см)	700	650	600	580	530	480
Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-
Бег 1 км (мин)	3,88	4,61	5,61	4,58	5,30	6,02
Прыжки через скакалку за 1 мин	47	37	33	44	37	27
Бег 60м (сек)	10,0	10,7	11,5	10,4	11,6	12,3
Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.22	-	-	-

**Нормативы по физической культуре для 8 класса:
Контрольно – измерительный материал для 8 класса (критерии оценивания)**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58