

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55»

**Рабочая программа  
курса «Физическая культура»  
для 8-х классов**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы / сборник рабочих программ. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 3- 65.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- годового календарного учебного графика
- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей
- федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г №253 с изменениями на 05.07.17), и учебно – методических документов:

- **авторская программа** основного общего образования А.П. Матвеева. Физическая культура 5-9 классы. / сборник рабочих программ. Физическая культура. Рабочие программы предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012. – с. 45- 65.

Изучение физической культуры направлено достижение следующей **цели**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

### **задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться следующими **методами обучения**:

- словесные (рассказ, беседа),

- наглядные (показ упражнения),
- практические,
- проблемно-поисковые.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности,
- метод круговой тренировки,
- игровой метод,
- соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения,
- повторный метод,
- вариативный метод.

### **Образовательная технология:**

- лично – ориентированное обучение,
- информационно – коммуникационные технологии,
- системно – деятельностный подход.

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- 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;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности
- Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде

планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе.

- Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:
- - **тематическая проверка** характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи).
- - **целевая проверка** связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования

- **комплексная проверка** представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

- **при тематической проверке** (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная - два балла (2). Оценивается полнота ответа;

- **при целевой проверке** (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная - 5, минимальная - 2). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности.

Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, попавших по своим оценкам на тот или иной уровень.

**при комплексной проверке** методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Физическая культура (основные понятия).** Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга.

Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность

Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения

Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена.

Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.

**Физическая культура человека.** Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.

Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.

Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

**Лёгкая атлетика.** Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность

**Беговые упражнения:** Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

**Прыжковые упражнения** Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. полёта, приземления. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

**Метание мяча.** Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами

**Спортивные игры.**

**Баскетбол:** Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время владения. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам

**Волейбол:** Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам

**Футбол:** Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

**Прикладно-ориентированная физическая подготовка**

Совершенствование техники ранее изученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне),

лазание по канату в два и три приема (мальчики) и т.д.(см. Стандарты 5-9 кл. ).  
Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

### **Общезначительная подготовка**

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

### **Знания о физической культуре**

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы**:

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

*Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)**

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.



Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

<b>Предмет</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Класс</b>	<b>8</b>
<b>Авторская программа</b>	Программа по физической культуре А.П. Матвеева (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2014. ....
<b>Учебник для учащихся (издательство ,год выпуска)</b>	учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 5-9 классов.
<b>Методические рекомендации для учителя(издательство ,год выпуска)</b>	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П. Матвеев. М. : Просвещение, 2014. –

#### Распределение учебного времени по четвертям 8 класс

		<b>1 четв ерть</b>	<b>2 четве рть</b>	<b>3 четве рть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>1. Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2. Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>3. Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>				
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>64</b>				
3.2.1. Гимнастика	10		<b>10</b>		
3.2.2. Легкая атлетика	16	<b>9</b>			<b>7</b>
3.2.3. Лыжные гонки	10			<b>10</b>	
3.2.4. Спортивные игры. Баскетбол	12	8		4	
3.2.5. Волейбол	12			10	2
3.2.6. Футбол	4				4
<b>3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	<b>20</b>				
3.3.1. Прикладно-ориентированная физическая подготовка	5		2		3
3.3.2. Общефизическая подготовка	15	4	4	3	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>105</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	

1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации.
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.4	Скамейки гимнастические	Г	
2.5	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.6	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.7	Канат для лазания	Д	
2.8	Обручи гимнастические	Г	
2.9	Комплект матов гимнастических	Г	
2.10	Набор для подвижных игр	К	
2.11	Аптечка медицинская	Д	

2.12	Мячи футбольные	Г	
2.13	Мячи баскетбольные	Г	
2.14	Мячи волейбольные	Г	
2.15	Сетка волейбольная	Д	
<b>3</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>4</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

<b>Предмет</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Класс</b>	<b>8</b>
<b>Авторская программа</b>	Программа по физической культуре А.П. Матвеева (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2014. ....
<b>Учебник для учащихся (издательство ,год выпуска)</b>	учебник по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 5-9 классов.

<b>Методические рекомендации для учителя(издательство ,год выпуска)</b>	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы / А.П. Матвеев. М. : Просвещение, 2014. –
<b>Планируемый срок приобретения недостающего УМК.</b>	

**Примерные учебные нормативы  
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физкультура  
8 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>Челночный бег 4x9 м, сек</b>	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
<b>Бег 1000 м, мин</b>	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
<b>Бег 60 м, секунд</b>	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
<b>Бег 2000 м, мин</b>	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
<b>Прыжки в длину с места</b>	190	180	165	175	165	156
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	10	8	5			
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	25	20	15	19	13	9
<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	12	8	5	18	15	10
<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	48	43	38	38	33	25
<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>				Без учета времени		
<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	56	54	52	62	60	58