

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

| | | |
|--|---|---|
| «Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 6 от 29.08.2023) Председатель МО: _____ Попова С.П. | «Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 9 от 30.08.2023) | «Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 128-од от 31.08.2023) |
|--|---|---|

Рабочая программа
по физической культуре
8а класс

Составитель программы –
Виноградский Андрей Евгеньевич
учитель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2023\2024 уч.год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8а го класса

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где в сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Школьная программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Целью школьного физического воспитания - содействовать всестороннему развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый

в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

- дальнейшее формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

Основные принципы, идеи и подходы при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широкое использовании компьютеров и других новых технических средств.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности ребёнка.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать следующие знания:**

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать следующие умения:**

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

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

В ходе овладения учебным материалом учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения высокого/низкого старта; в равномерном темпе бегать до 17 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост, стойки

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

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

Способы физкультурно-оздоровительной 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 многоборью.

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.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Школьная программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об Образовании в Российской Федерации"

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на 2020/2021 учебный год. Утвержден приказом Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018 с изменениями на 18.05.2020 (приказ № 249 Министерством просвещения РФ);

- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт- Петербурга 2016-2021гг.;

- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

- Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт- Петербурга на 2020-2021 учебный год;

Цели изучения курса

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

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

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 2 ч в неделю, 68 ч в год. Третий час учебного предмета «Физическая культура» будут реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю

Особенности преподавания предмета

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего

образования. В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. В региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой и уроками на развитие выносливости и других физических качеств в соответствии с Комплексной программой В.И.Ляха.

В связи с особенностью материально-технической базой и отсутствием гимнастических снарядов(гимнастическая перекладина, брусья,) и специального крепежного оборудования, снарядовая спортивная гимнастика в разделе «висы» не проводится. Часы отводятся на ОРУ и ОФП.

Упражнения в равновесии на развитие координационных качеств выполняются только на низких гимнастических бревнах или гимнастических скамейках с соблюдением правил страховки, дистанции и с учетом возрастных особенностей.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

1. Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

1. освоение умений отбирать физические упражнения с учётом индивидуальных овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
2. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
3. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности
4. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
5. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
6. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий
7. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
8. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
3. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

4. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
5. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий
6. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности
- 7.

3. Личностные результаты

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.

1. владеть правилами 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.
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
3. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
4. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
5. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира
6. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
7. освоение социальных норм, правил поведения
8. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
9. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
10. владения умениями по разделам программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, ОФП и фитнес-аэробика
11. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
12. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер. Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

В уроке физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. **Технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. **Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

Контроль в процессе физического воспитания.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Аттестации учащихся, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, осуществляется в следующей форме:

- ✓ форма устных ответов на теоретические вопросы по физической культуре, разработанных и утвержденных МО (теоретические вопросы разрабатываются каждую четверть)
- ✓ Письменные ответы на тесты, разработанные на основе теоретических вопросов
- ✓ зачет по итоговой ведомости при занятиях ЛФК при поликлинике

(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

**Структура курса
по физической культуре 8 класс**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| | | Класс |
| | | VIII |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 9 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 26 |
| 1.5 | Баскетбол | 17 |
| | Итого | 68 |

Календарно-тематическое планирование (8 класс)

| № | Тема (название крупной темы и разбивка на отдельные уроки) | Кол-во часов | | Формы контроля (в том числе практические, лабораторные, контрольные и т.д.) | Планируемые результаты обучения (освоение предметных знаний, УУД) | ТСО | Срок изучения темы |
|----|---|----------------|-------------------|--|--|-----|--------------------|
| | | Гос. программа | Рабочая программа | | | | |
| | Легкая атлетика/кроссовая подготовка | 13 | 13 | | | | |
| 1. | Вводный инструктаж по ОТ. ОТ на рабочем месте ОТ по л.а. Низкий старт (30 - 40м). Стартовый разгон.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м) | | Сентябрь |
| 2. | Низкий старт (30 - 40м).Бег по дистанции 70-80м.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Сентябрь |
| 3. | Низкий старт (30 - 40м).Бег по дистанции (70-80м).инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Сентябрь |
| 4. | Низкий старт (30 - 40м).Бег по дистанции 70-80м.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Сентябрь |
| 5. | Низкий старт (30 - 40м). Эстафетный бег.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной | | Сентябрь |

| | | | | | | | |
|-----|---|----------|----------|--|---|--|----------|
| | | | | | скоростью (30 м) | | |
| 6. | Бег на результат 60м.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | | Сентябрь |
| 7. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: прыгать в длину с разбега; | | Сентябрь |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: прыгать в длину с разбега; | | Сентябрь |
| 9. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. инструкция №13 | | 1 | | Уметь: прыгать в длину с разбега; | | Сентябрь |
| 10. | Прыжок в длину на результат.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: прыгать в длину с разбега; | | Сентябрь |
| 11. | Бег 1500 и 2000м.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: пробегать 1500 м | | Сентябрь |
| 12. | Бег 1500 и 2000м.инструкция №13 | | | | Уметь: пробегать 2000 м | | Сентябрь |
| 13. | Бег 15 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) | | Октябрь |
| | Гимнастика | 9 | 9 | | | | |
| 14. | ОТ по гимнастике. Подтягивание в висе.инструкция №12 | | 1 | | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | Октябрь |
| 15. | Подтягивание в висе.инструкция №12 | | 1 | | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | Октябрь |
| 16. | Лазание по канату в два - три | | 1 | | Уметь: выполнять | | Октябрь |

| | | | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|--|--|--|---------|
| | приёма.инстр №12 | | | | строевые приемы; упражнения в висе | | |
| 17. | Лазание по канату в два - три приёма.инстр №12 | | 1 | | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | ноябрь |
| 18. | Лазание по канату в два - три приёма.инстр №12 | | 1 | | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | ноябрь |
| 19. | Кувырок назад, и вперёд, длинный кувырок (м).Мост и поворот в упор на одном колене (д).инструкция №12 | | 1 | | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | | ноябрь |
| 20. | Кувырок назад, и вперёд, длинный кувырок (м).Мост и поворот в упор на одном колене (д).инструкция №12 | | 1 | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | ноябрь |
| 21. | Длинный кувырок с трёх шагов.инструкция №12 | | 1 | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | ноябрь |
| 22. | Длинный кувырок с трёх шагов.инструкция №12 | | 1 | | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | ноябрь |
| | Волейбол | 16 | 16 | | | | |
| 23. | ОТ по волейболу. Передача мяча над собой во встречных колоннах.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | декабрь |
| 24. | Нижняя прямая подача мяча, приём подачи.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по | | декабрь |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|--|---------|
| | | | | | упрощенным правилам | | |
| 25. | Нижняя прямая подача мяча, приём подачи.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | декабрь |
| 26. | Нижняя прямая подача мяча, приём подачи.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 27. | Нижняя прямая подача мяча, приём подачи.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 28. | Верхняя передача мяча в парах через сетку.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 29. | Верхняя передача мяча в парах через сетку.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 30. | Верхняя передача мяча в парах через сетку.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 31. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 32. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным | | январь |

| | | | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|--|--|--|---------|
| | | | | | правилам | | |
| 33. | Комбинации из разученных перемещений.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 34. | Комбинации из разученных перемещений.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 35. | Комбинации из разученных перемещений.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | январь |
| 36. | Комбинации из разученных перемещений.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 37. | Передача мяча в тройках после перемещения инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 38. | Передача мяча в тройках после перемещения.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | февраль |
| | Баскетбол | 17 | 17 | | | | |
| 39. | ОТ по баскетболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 40. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным | | февраль |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|---------|
| | | | | | правилам | | |
| 41. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 42. | Бросок двумя руками от головы.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 43. | Бросок двумя руками от головы.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 44. | Личная защита.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | февраль |
| 45. | Ведение мяча с сопротивлением.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 46. | Передача мяча двумя руками от груди в движении.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 47. | Ведение мяча с сопротивлением.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 48. | Игровые задания 2х2, 3х3.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |

| | | | | | | | |
|-----|--|----|----|--|--|--|--------|
| 49. | Игровые задания 2х2, 3х3.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 50. | Бросок одной рукой от плеча.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 51. | Бросок одной рукой от плеча.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 52. | Штрафной бросок. инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 53. | Игровые задания 2х2, 3х3. инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 54. | Позиционное нападение.инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| 55. | Быстрый прорыв (2х1,3х2).инструкция №49 | | 1 | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | март |
| | Легкая атлетика/Кроссовая подготовка | 13 | 13 | | | | |
| 56. | ОТ по кроссовой подготовке.Бег 15 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) | | апрель |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|--|--------|
| 57. | Бег 15 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) | | апрель |
| 58. | Бег 16 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин) | | апрель |
| 59. | Бег 17 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин) | | апрель |
| 60. | Бег 17 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин) | | апрель |
| 61. | Бег 18 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | | май |
| 62. | Бег 18 минут.инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | | май |
| 63. | Бег 3 км .Развитие выносливости. | | 1 | | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | | май |
| 64. | Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Инструкция №13 | | | | Уметь: бегать 3000м | | май |
| 65. | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Инструкция №13 | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (70 м) | | май |
| 66. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с места. | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (40 м) | | май |
| 67. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. | | 1 | | Уметь: бегать | | май |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|--|-----|
| | Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с места. | | | | с максимальной скоростью (30 м) | | |
| 68. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с места. | | 1 | | Уметь: бегать с максимальной скоростью (40 м) | | май |

Уровень усвоения модуля.

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

лично ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты:

- 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 результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- 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 корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);

освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровые сберегающие технологии при организации учебной деятельности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.

компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Реализация указанных целей и формирование названных компетентностей достигается в результате освоения следующего содержания образования.

ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, учитывающие индивидуальные особенности физического развития обучающихся. Профилактика утомления: комплексы общеразвивающих, специальных и дыхательных упражнений; гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление.

Контроль за динамикой физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, величины физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и самостраховки.

Простейшие приемы гигиенического массажа (самомассажа).

ОПЫТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний)

Физическая подготовка. Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения базовых видов спорта

Гимнастические упражнения: комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекаты, стойки, упоры, общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение; гимнастические упражнения на спортивных снарядах: махи, размахивания и перемахи; висы, повороты, перевороты и подъемы; седы и упоры; наскоки и соскоки; комплексы упражнений ритмической гимнастики, выполняемые с различной амплитудой и траекторией движений; опорные прыжки разными способами и при разной высоте опоры; лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту.

Легкоатлетические упражнения: разновидности ходьбы и бега; старты из разных исходных положений и стартовый разбег; бег и финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях; кроссовый и эстафетный бег; прыжки в длину и высоту с разбега разными способами; метание малого мяча с места, разбега на дальность и в цель.

Упражнения в спортивных играх: баскетбол – разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками с ускорением и остановками; ведение, передача, ловля и броски мяча в корзину; *волейбол* – разновидности перемещений ходьбой, бегом, скачком, прыжками; приемы и передачи мяча, подачи, нападающий удар и блокирование.

Знания о физической культуре

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 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;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планирование по модулям

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

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

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

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

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

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Спортивные игры. В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

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

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

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

Перечень учебно-методического обеспечения:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям

школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|--------------|--|-------------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3. | Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование | |

| | | |
|-------|---|---|
| 5.1. | Канат для лазанья | П |
| 5.2. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.3. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.4. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.5. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.6. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.6. | Палка гимнастическая | К |
| 5.7. | Скакалка детская | К |
| 5.8. | Мат гимнастический | П |
| 5.9. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.10. | Кегли | К |
| 5.11. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.12. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.13. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.14. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.15. | Лента финишная | |
| 5.16. | Рулетка измерительная | К |
| 5.17. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | |
| 5.18. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.19. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.20. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.21. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Список литературы:

Литература, использованная при подготовке программы;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич/ авт.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е-Волгоград:Учитель, 2012. – 171 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

Учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Список литературы (основной и дополнительной)

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

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

8 - класс

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

Приложение №2

Темы рефератов для 8 класса

Легкая атлетика

История развития легкой атлетики в России и мире.

Правила соревнований в легкой атлетике.

Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).

Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Гимнастика

История развития гимнастики в России и мире.

Правила соревнований по гимнастике.

Выдающийся гимнаст и его спортивные достижения.

Техника выполнения гимнастических упражнений.

Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой.

Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

Спортивные игры

История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.

Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).

Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.

Техника (баскетбола, волейбола, футбола).

Общие знания по физической культуре

История развития физической культуры.

Зарождение Олимпийских игр.

Современная история Олимпийских игр.

Пьер де Кубертен.

Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.

Олимпийские игры их символика и ритуал.

Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?

Режим дня и его значение для здоровья человека.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Закаливание и его влияние на организм человека.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Первая помощь при травмах.

Физическое качество «гибкость».

Физическое качество «сила».

Физическое качество «быстрота».

Физическое качество «выносливость».

Физическое качество «ловкость».

Что понимается под тестированием физической подготовленности и с помощью, каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости?

Общие знания по физической культуре:

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

История возникновения и развития физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России.

История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.

Возрождение Олимпийских игр современности.

Личности в современном олимпийском движении.

Столетие Олимпийских стартов.

Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.

Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.

Спорт, каким он нужен миру.

Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.

Понятие об общей физической подготовке.

Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
Основные способы и средства обучения новым движениям.
Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
Физиологические основы воспитания физических качеств.
Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энерго обмена при мышечных нагрузках.
Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет(ГТО)

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение(тест) | Возраст | уровень | | | | | | |
|----------|---------------------------|--|------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------|-----------|---------|----|
| | | | | мальчики | | | девочки | | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий | |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 | |
| | | | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 | |
| | | | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 | |
| | | | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 | |
| | | | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 | |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 | |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 | |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 | |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 1350 | 700 | 850-1000 | 1100 | |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1400 | 750 | 900-1050 | 1150 | |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1450 | 800 | 950-1100 | 1200 | |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1500 | 850 | 1000-1150 | 1250 | |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | | 900 | 1050-1200 | 1300 | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 | |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 | |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 | |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 | |
| | | | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 | |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11 | 1 | 4-5 | 6 | | | | |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | | | | |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | | | | |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | | | | |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | | | | |
| | | | на низкой перекладине (девочки) | 11 | | | | 4 | 10-14 | 19 |
| | | | | 12 | | | | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | | 13 | | | | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | | 14 | | | | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | | 15 | | | | 5 | 12-13 | 16 |