

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
Октябрьский сельский лицей
в с.Абдуллово Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31.08.2023 года
№ 160

Рабочая программа

(в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

по физической культуре

на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 8 класса
учителя

Файзуллова Рястяма Габдельхаковича

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии,
искусства и ЗОЖ,
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.
Руководитель кафедры
_____ Шишкова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО _____
зам.директора лицея по УВР
Файзуллов Р.Г.
29 августа 2023г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

2 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

3 Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также

упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

«Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(24ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(11ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.(21ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол.

Выполнение норматива ГТО

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Элементы футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
2.	Техника низкого старта 10-30 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
3.	Бег с ускорением до 80 м. и скоростной бег до 70 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
4.	200м-300м. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
5.	Бег 100 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
6.	Техника спринтерского	Использование воспитательных возможностей содержания	- групповая работа;	1

	бега. Подвижные игры. Эстафеты.	учебного предмета	- работа в парах.	
7.	Бег 30-60 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
8.	6 мин бег на выносливость. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
9.	Бег 1500 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
10.	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение	1
11.	ТБ на уроках Баскетбола. Основные правила проведения соревнований. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
12.	Бег с изменением направления и скорости. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
13.	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале	1

	Эстафеты.	внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
14.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пол. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
15.	Передача мяча при встречном движении. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
16.	Ведение мяча с изменением направления и обводки препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
17.	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
18.	Штрафной бросок. Игра.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
19.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности	1

	упражнения.		- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
20.	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
21.	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
22.	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
23.	Висы и упоры. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
24.	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
25.	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на	1

		познавательной деятельности.	уроке».	
26.	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
27.	Акробатика. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
28.	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
29.	Опорные прыжки. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
30.	Лазанье по канату. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
31.	ТБ на уроке. Экипировка лыжника.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
32.	Одновременны й одношажный	Использование воспитательных возможностей содержания	- Правила поведения на уроке;	1

	ход. Прохождение дистанции 1 км.	учебного предмета	- соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
33.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
34.	Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
35.	Бесшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
36.	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
37.	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 2 км	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
38.	Подъема «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1

	км			
39.	Прохождение дистанции 2 -3 км. Сдача норматива ГТО	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
40.	Спуски в средней стойке, подъем "елочкой", торможение "плугом". Прохождение дистанции 5 км	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
41.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанции 1 км. – дев., 2км. –мал.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
42.	ТБ игры в волейбол. Правила проведения соревнований. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
43.	Стойки и передвижения игрока. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
44.	Передачи мяча. Подвижные игры.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и	1

	Эстафеты.	атмосферы во время урока	добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	
45.	Передачи мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
46.	Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
47.	Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
48.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
49.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
50.	Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание» Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1

51.	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
52.	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
53.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
54.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
55.	Челночный бег 3*10. Сдача норматива ГТО.Подвижные игры. Эстафеты	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
56.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
57.	Бег на выносливость. Подвижные	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя;	1

	игры. Эстафеты.		- поддержка; - поощрение.	
58.	Отжимание. Подтягивание. Гибкость. Нормативы ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
59.	Бег 30 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
60.	Бег 60 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
61.	Бег 100 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
62.	Бег 1500-2000 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
63.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
64.	Удар носком. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1

65.	Удар серединой лба на месте. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
66.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
67.	Введение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
68.	Учебная игра. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1

Приложение

Виды испытаний (тесты) и нормативы по физической подготовке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

IV степень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические	Контрольное	упражнение	Возраст,	Уровень
-------	------------	-------------	------------	----------	---------

	способности	(тест)	лет	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			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
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180 160-	200
			14	160	180-195 190-	210	145	180	200
			15	175	205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			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 из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки) кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

