

Администрация Рассказовского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Платоновская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»
Директор школы М.В.Филонов
Приказ № 132 от 01.09.2020 г.

Рассмотрена на заседании экспертного
совета и рекомендована к
утверждению
(протокол № 14 от 31.08.2020 г.)

Программа

внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС
спортивно – оздоровительного направления

ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИАДАМ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Автор-составитель:
учитель МБОУ Платоновской СОШ
Дмитриевщинского филиала
Кривенцева Людмила Ивановна

Информационная карта программы

1. Учреждение	МБОУ Платоновская СОШ Дмитриевщинский филиал Рассказовского района Тамбовской области
2. Полное название программы	Программа внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС «Готовимся к олимпиадам»
3. Ф.И.О., должность составителя	<u>Кривенцева Людмила Ивановна</u> Учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	Модифицированная
4.1. Нормативная база:	Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации).
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Вид программы	Общеобразовательная
4.6. Возраст обучающихся	11-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	5 лет
5. Рецензенты и авторы отзывов	
6. Заключение методического совета	Протокол заседания № от

«Одаренность – генетически обусловленный компонент способностей, развивающий в соответствующей деятельности или деградирующей при ее отсутствии»

К.К. Платонов

1. Пояснительная записка

На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры. Предмет «Физическая культура» - единственный общеобразовательный учебный предмет школьной программы, представляющий относительно самостоятельную часть культуры человечества, которая специально ориентирована на совершенствование естественных, физических, природных свойств организма. Без освоения ценностей, накопленных в этой сфере культуры, невозможна профилактика заболеваний, укрепление здоровья, без которого, в свою очередь, процесс образования в целом утрачивает свой смысл.

Одно из реальных средств повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация олимпийского движения.

В 2000 году Министерство образования Российской Федерации включило физическую культуру в список предметов, по которым проводятся олимпиады школьников. Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы по физической культуре.

Предметная область «Физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Овладение предметным содержанием этой области ориентировано на активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы. А закономерности взаимосвязи сознательности и активности позволяют надеяться на самостоятельное использование ценностей сферы физической культуры не только в школьный период, но и на протяжении всей последующей жизни

В такой своей целевой и содержательной направленности подготовка и участие в олимпиаде стимулируют совершенствование образовательного процесса в школе по предмету «Физическая культура», содействуют повышению

интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формируют у них представление о здоровом образе жизни. Программу олимпиады включены

две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико – методического разделов учебной программы по физической культуре для учащихся.

Цель программы:

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.
2. Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.
3. Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

Задачи:

1. Обеспечение участие одаренный детей в предметных Олимпиадах, научных конференциях, творческих выставок и конкурсах всех уровней.
2. Создание условий для укрепления здоровья одарённых детей.
3. Совершенствование знаний, умений и навыков теории и практики предмета «Физическая культура»

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

- Ожидаемые результаты формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одаренных детей;
- подготовка победителей и призеров Всероссийской олимпиады по физической культуре среди школьников;
- обеспечение участие в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

Формы работы: индивидуальная, групповая (в малых группах), самостоятельная, практические занятия тренировочного характера.

Методы работы: поисковый, проблемный, исследовательский, творческий.

Контрольно-измерительные материалы: олимпиадные задания, тесты, тексты для различных видов спорта, практические задания.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся 5-9 классов:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;

- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Данная программа рассчитана на 5 лет, 165 часов (5-9 классы).

2. Учебно – тематический план

№	Тема	Классы			формы контроля
		5-6	7-8	9	
1.	Легкая атлетика	7	7	7	Текущий контроль
2.	Спортивные игры (баскетбол)	6	6	6	Текущий контроль
3.	Гимнастика	9	9	9	Текущий контроль
4.	Кроссовая подготовка	12	12	11	Текущий контроль
Итого:		34 ч.	34ч.	33 ч.	

3. Содержание учебного курса.

Тематические разделы программы:

Теория. Знания о физической культуре. История физической культуры. Терминология. Судейство. И правила спортивных видов.

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Гимнастика средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные и подвижные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость,

быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссы.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Техника выполнения.
Игра по правилам. Судейство.

Примерный учебный план на 34 недель учебно-тренировочных занятий

Календарно – тематическое планирование по курсу
«Физическая культура» – подготовка к олимпиадам.

№ пп	Тема урока	Дата		Содержание	Количество часов		
		По плану	По факту		5-6 класс	7-8 класс	9 класс
1.	Инструктаж по технике безопасности			Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми. Беседа на тему "Зарождение Олимпийских Игр в Греции"	1	1	1
2.	Развитие скоростных способностей			Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике, "Циклические и ациклические виды спорта". Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1	1	1
3.	Олимпийские Игры. Развитие скоростных способностей.			Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней Греции". Провести дискуссию на эту тему. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	1	1
4.	Развитие скоростной выносливости.			Беседа на тему: "Правила проведения самостоятельной разминки перед занятием по легкой атлетике", ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней	1	1	1

				Греции". "Циклические и ациклические виды спорта".			
5.	Развитие скоростно-силовых способностей.			Метание гранаты на дальность в коридоре 5 -6 метров. Продолжить тему "Олимпийские Игры в Древней Греции".	1	1	1
6.	Развитие скоростно-силовых способностей.			Беседа на тему "Основные источники энергии для организма", "Рациональное питание.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Тестовое задание на тему: "Олимпийские Игры в древности". Провести работу над ошибками.	1	1	1
7.	Развитие силовых и координационных способностей.			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. "Зарождение современного Олимпийского движения", "Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?"	1	1	1
8.	Инструктаж по баскетболу.			Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Продолжаем	1	1	1

				беседу на тему " "Зарождение современного Олимпийского движения". Дать задание на дом по этой теме			
9.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Провести тест на тему "Зарождение современного Олимпийского движения". Проверить и сделать работу над ошибками.	1	1	1
10.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение и ведение со сниженным отскоком). Беседа на тему "Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?",	1	1	1
11.	Бросок мяча.			Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. Беседа на тему " В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?", "Какие признаки	1	1	1

				различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?"			
12.	Бросок мяча. Штрафной бросок.			Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Провести тест, на ранее пройденные темы. Проверить и сделать работу над ошибками.	1	1	1
13.	Инструктаж по гимнастике			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Провести беседу на тему "От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости", "Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения)".	1	1	1
14.	Акробатические упражнения.			Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Провести беседу на тему "В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?", "Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на личном примере)."	1	1	1
15.	Развитие гибкости.			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Провести тест. Проверить	1	1	2

				и сделать работу над ошибками			
16.	Упражнения в висе и упорах.			Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат. Презентация на тему : "Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения".	1	1	1
17.	Развитие силовых способностей.			Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Провести тест. Проверить и сделать работу над ошибками.	1	1	1
18.	Развитие координационных способностей			Челночный бег 3X10 м. Провести мини - олимпиаду по теоретическому испытанию и акробатическому соединению. Оценку испытаний и баллы выставляются самими учащимися.	2	2	1
19.	Лазанье по канату.			Лазанье по канату с помощью ног, анализ о проделанной работе. Сделать вывод. Выслушать рекомендации детей. Провести беседу "Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире" Задать задание на дом по этой теме.	1	1	1
20.	Акробатическое соединение.			Разучить комплекс упражнений конкурсного испытания Всероссийской олимпиады школьников предмета "Физическая культура" по гимнастике.	1	1	2
21.	Инструктаж по			Беседа на тему "Физические качества. Тренировка	1	1	1

	ТБ по л/а. Кроссовая подготовка.			физических качеств" Мини – тест. Кроссовая подготовка 1500 м. Закрепить комплекс упражнений по баскетболу.			
22.	Подготовка к олимпиаде.			Провести соревнование по мини-олимпиаде по следующим испытаниям: 1.Тест из 30 вопросов на 20 мин. 2. Акробатическое соединение. Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу.	1	1	1
23.	Подготовка к олимпиаде.			Подведение итогов мини-олимпиады. Сделать работу над ошибками. Кроссовая подготовка на 2000 м	1	1	1
24.	Подготовка к олимпиаде.			Провести тест из 30 вопросов. Проверить, сделать работу над ошибками. Дать задание на дом повторить историю олимпийских игр. Кроссовая подготовка на 2000 м. ОРУ на гибкость. Акробатическое соединение.	2	2	1
25.	Подготовка к олимпиаде.			Повторить комплексы упражнений конкурсного испытания по баскетболу.	1	1	1
26.	Подготовка к олимпиаде.			Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Акробатическое соединение. 2. Шестиминутный бег. 3. Тест. Стортивные игры.	1	1	1
27.	Подготовка к олимпиаде.			Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м.	1	1	1
28.	Подготовка к олимпиаде.			Провести мини - олимпиаду по следующим испытаниям: 1. Тест 2. Акробатическое соединение. 3. Баскетбол.	1	1	1
29.	Подготовка к олимпиаде.			Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. ОРУ на гибкость.	2	2	1

				Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу.			
30.	Подготовка к олимпиаде.			Дать задание по решению тестового задания. Кроссовая подготовка 2000 м. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений по баскетболу.	2	2	2
	Итого:				34 часа	34 часа	33 часа

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

5-9 класс.

Нормативы по физкультуре за 5-6 класс

Упражнения, 5-6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 7-8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е издание, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Большая энциклопедия спорта /Е.Я. Гик и Научно – редакционный совет. – Москва: ОЛМА Медия Групп, 2007.
3. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы.: Методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – Москва: Дрофа, 2002.
4. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников – Москва: Физическая культура, 2005.
5. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008.

Список литературы и интернет ресурсы:

1. Каштаков П.Я. О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Томской области (организационно-методические рекомендации). – Томск: ТОИПКРО. 2006. – с 93.
2. Кужельная Т.В. Анализ состояния физического воспитания образовательной системы города Тоска 2004-2005 учебный год. – Томск: Изд-во ДЮК ФП №1 Департамент администрации города Томска, 2005. – с.17.
3. Гуляков А.Е. «Организация занятия кружка «Олимпионик»» на сайте социальной сети работников образования nshrtal <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/organizatsii-zanyatii-kruzhka-%C2%ABolimpionik%C2%BB-po-podgotovke-k-olimpia>