



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Юсьвинского МО
МБОУ "Юсьвинская средняя общеобразовательная школа им.народной
артистки РФ А.Г.Котельниковой"
Филиал «Доеговская основная общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР  Поздеева Е.Н.
№ 417 от 31августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
 Аникина Н.М.
№ 417 от 31 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Составители:
Мальцева С.Н.

с.Доег 2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Рабочая программа по физической культуре. 5-9 классы. В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012 год);

с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

-Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

-Приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»(в ред. приказа Минобрнауки РФ № 1578 от 31.12.2015 г.)

-Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 г. № 08-1447).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями истории физической культуры своего народа, своего края, как части населения народов России.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями о готовности вести диалог с другими людьми.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями о формировании целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития человека

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

владение знаниями о физической подготовленности организма человека.

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- владение знаниями о социальных нормах, правилах поведения

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение знаниями по проведению занятий физической культурой

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

-умение производить мелкий ремонт спортивного инвентаря

В области эстетической культуры:

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

-владение способами спортивной деятельности

-владение способами самостоятельных занятий

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-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.

-знания о истории и развитии ВФСК ГТО в области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. Соблюдать требования при сдаче тестов ВФСК ГТО

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность осуществлять судейство при приеме тестов ВФСК ГТО В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- умение планировать мероприятия для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия самбо;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Учебно – тематический план

№ п/п	Вид программного материала		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков.			
2	Легкая атлетика	17	7	-	-	10
3	Гимнастика с основами акробатики	16	-	16	-	-
4	Лыжная подготовка	20	-	-	20	-
5	Спортивные игры	15	9	-	-	6
Всего		68	16	16	20	16

Содержание учебного курса.

Основы знаний о физической культуре

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массаж

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега – мальчики; равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед – девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.

Висы и упоры: смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки), подтягивание мальчики.

Упражнения на координацию движений: девочки на бревне (повторение ранее изученных упр.); на гимнастической скамейке, на полу.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гантели, обручи, скакалки, с мячами, палками); прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Лёгкая атлетика.

Всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 3 км.; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега, метание мяча на дальность 4-5 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель, броски набивного мяча (мальчики 3 кг., девочки 2 кг.); бег на короткие дистанции.

Спортивные игры.

Баскетбол: броски одной и двумя руками в прыжке; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 на одну корзину; взаимодействие трёх игроков; игра по упрощённым правилам баскетбола.

Волейбол: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; приём мяча отражённого сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; прямой нападающий удар при встречных передачах; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

Футбол: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, ведение мяча с активным сопротивлением противника

Гандбол: бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища; взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки.

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, попеременный четырёхшажный ходы; коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

Календарно – тематическое планирование.

1 четверть-17 часов.

Номер урока	Тема урока	Цели	ЭОР	Дата
1	Инструктаж по ОТ на уроке по лёгкой атлетике. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.	-Инструктаж по ОТ на уроке по лёгкой атлетике. - Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления – беседа. - Строевая подготовка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/ Урок 1. Знания о физической культуре	05.09.23
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (бег 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		07.09.23
3	Прыжок в длину с места на результат.	Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта		12.09.23
4	Метание мяча на дальность с ускоренного и полного разбега.	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		14.09.23

5	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ Урок 13. Знание о физической культуре. Легкая атлетика	19.09.23
6	Кроссовая подготовка. Медленный бег с преодолением препятствий.	Развитие выносливости. Игра в футбол.		21.09.23
7	Кроссовая подготовка. Медленный бег до 20 мин..	Развитие выносливости. Игра в футбол.		26.09.23
8	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке.	-Знакомство с ТБ во время занятия спортивными играми; -Обучение стойке игрока, перемещениям игроков; -Развитие координации движений.		28.09.23
9	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	-Обучение ведению мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. -Совершенствование стойки игроков, перемещений игроков; -Развитие координации движений.		03.10.23

10	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра стритбол.	- Обучение передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; -Совершенствование ведения мяча; -Развитие координации движений. -Игра стритбол.		05.10.23
11	Броски мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.	- Обучение броску мяча одной и двумя руками от головы в прыжке.; - Совершенствование бросков и ловли мяча; -Развитие координации движений.		10.10.23
12	Перехват мяча. Игра стритбол.	-Совершенствование ведения разными способами; - Совершенствование передач мяча различными способами; -Учебная игра 3 на3 игрока. -Игра стритбол.		12.10.23
13	Штрафной бросок.	-Штрафной бросок. -Совершенствование ведения разными способами; - Совершенствование передач мяча различными способами; - Играть в стритбол.		17.10.23

14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Игра стритбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение тактике игры -Совершенствование ведения разными способами; - Совершенствование передач мяча различными способами; - Играть в стритбол. -Развитие координации движений. 		19.10.23
15	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите.	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. -Учебная игра в баскетбол. -Развитие координации движений. 		20.10.22
16	Учебная игра в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> -Учебная игра в баскетбол -Развитие координации движений. -Совершенствование ведения разными способами; - Совершенствование передач мяча различными способами; 		24.10.23
17	Инструктаж по ОТ на уроке гимнастики. Строевая подготовка. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	<ul style="list-style-type: none"> -Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. -Инструктаж по ОТ на уроке гимнастики. - ОРУ с гимн. палками. -Обучение переходу с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроению из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/ Урок 10. Знания о физической культуре. Гимнастика	26.11.23

Тематическое планирование на II четверть- 16 часа

№	Тема урока	Цели		Дата
18	Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега (м); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	-Обучение длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега (м); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д) ОРУ с гимн. палками. Упр. на развитие гибкости.		07.11.23
19	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	-Совершенствование акробатических упражнений - ОРУ с гимн. палками. -Упр. для развития гибкости.		09.11.23
20	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	-Совершенствование акробатических упр. , ранее изученных; -Обучение стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) -ОРУ с гимн. обручем -Упр. для развития гибкости.		14.11.23

21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	<ul style="list-style-type: none"> -Совершенствование акробатических упр. , ранееизученных; -ОРУ с гимн. обручем -Упр. для развития гибкости и координациидвижений. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ Урок 11. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика	16.11.23
22	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) ОРУ с мячами.	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение опорному прыжку -Развивать чувство равновесия -ОРУ с мячами 		21.11.23
23	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) ОРУ с мячами.	<ul style="list-style-type: none"> -Развивать чувство равновесия -ОРУ с мячами -Совершенствование опорного прыжка. 		23.11.23

24	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. Эстафеты.	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений -ОРУ с гимн. скакалкой -Повторить ранее изученные упр. на бревне. 		05.12.23
25	Висы и упоры. Прыжки через короткую скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений, силу. -ОРУ с гимн. скакалкой -Прыжки через длинную скакалку различными способами. 		07.12.23
26	Висы и упоры. Прыжки через короткую скакалку на результат за 30 сек.	<ul style="list-style-type: none"> -Упр. на развитие силы. Повторить ранее изученные висы и упоры. Принять прыжки через короткую скакалку на результат за 30 сек. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика	12.12.23
27	Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча из положения сидя на полу.	<ul style="list-style-type: none"> -Повторить упр. в лазании и перелезании Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивного мяча из положения сидя на полу. 		14.12.23
28	ОРУ на развитие силы с гантелями, набивными мячами.	<ul style="list-style-type: none"> - Упр. на развитие силы. -ОРУ с гантелями - Броски набивного мяча из положения сидя на полу 		19.12.23

29	Упр. со скакалкой на развитие координационных способностей.	- Упр. со скакалкой на развитие координационных способностей. -Повторить броски набивного мяча. -ОРУ с гантелями		21.12.23
30	Акробатические комбинации из ранееизученных элементов. Подтягивания.	-ОРУ с гантелями -Повторить акробатические комбинации из ранееизученных элементов. - Подтягивания.		26.12.22
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий	-Упр. на развитие силы - Преодоление гимнастической полосы препятствий		28.12.23
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упр..	-Развитие координационных способностей - Эстафеты и игры с использованием гимнастическихупр..		29.12.23

Тематическое планирование на III четверть- 20 часов

Номер урока	Тема урока	Цели.	ЭОР	Дата
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	-Повторить правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности -беседа. -Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/ Урок 4. Физическая культура человека	09.01.24
34	Попеременный четырехшажный ход.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов		11.01.24
35	Повороты полуплугом, переступанием в движении.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Повороты переступанием в движении, «полуплугом»		16.01.24
36	Одновременный одношажный ход	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов		18.01.24

37	Подъем «полуелочкой»	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов - Подъем «полуелочкой»		23.01.24
38	Коньковый ход	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов		25.01.24
39	Торможение и поворот упором	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов - Повторить торможение и поворот упором -Развивать координацию движений.		30.01.24
40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Повторить преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		01.02.24
41	Совершенствование одношажных ходов.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать координацию движений.		06.02.24
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать координацию движений.		08.02.24

43	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать координацию движений.		13.02.24
44	Совершенствование конькового хода.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов		15.02.24
45	Прохождение дистанции до 5 км.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость. -Развивать координацию движений.		20.02.24
46	Прохождение дистанции до 5 км.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость.		27.02.24
47	Прохождение дистанции до 5 км.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость. -Развивать координацию движений.		29.02.24
48	Прохождение дистанции 3 км. на время.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать координацию движений.		05.03.24
49	Прохождение дистанции 5 км. без учёта времени.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость		07.03.24

50	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость		12.03.24
51	Прохождение дистанции до 5 км.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость. -Развивать координацию движений.		14.03.24
52	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	-Совершенствовать технику ранее изученных ходов -Развивать выносливость		19.03.24
53	Учебная игра в волейбол.	-Развивать координационные способности. - Тактические действия.		21.03.24
54	Учебная игра в волейбол.	-Развивать координационные способности. Тактические действия. Учебная игра в волейбол.		26.03.24
55	Учебная игра в волейбол.	-Развивать координационные способности. Тактические действия. Учебная игра в волейбол.		28.03.24

Тематическое планирование на 4 четверть -16 часа.

Номер урока	Тема урока	Цели	ЭОР	Дата
56	Инструктаж по ОТ. Учебная игра вбаскетбол.	-Развивать координационные способности. - Учебная игра в баскетбол. -Повторить штрафной бросок.		09.04.24
57	Учебная игра в баскетбол.	-Развивать координационные способности. - Учебная игра в баскетбол. -Броски и ловля мяча различными способами.		11.04.24
58	Учебная игра в баскетбол.	-Развивать координационные способности. - Учебная игра в баскетбол. -Ведение мяча различными способами.		16.04.24
59	Инструктаж по ОТ на уроке по лёгкой атлетике. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и	-Провести инструктаж по ОТ, -Беседа «Туристские походы как форма активного		18.04.24

60	Челночный бег 5 по 10 метров.	Совершенствование техники выполнения челночного бега, Развитие скоростных качеств и координации движений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ Физическое совершенствование. Легкая атлетика	23.04.24
61	Метание мяча 150 гр. с места на дальность.	- Совершенствование техники метания мяча; - Развитие скоростно-силовых качеств;		25.04.24
62	Метание малого мяча в коридор 10 м. и заданное расстояние.	- Развитие скоростно-силовых качеств; - Развитие меткости. - Специальные беговые упражнения.		25.04.24
63	Прыжки в длину с места на результат. Метание мяча в горизонтальную цель.	- Принять прыжки в длину с места на результат; - Развитие скоростно-силовых качеств; - Развитие меткости.		30.04.23

64	Метание мяча в вертикальную цель.	- Развитие скоростно-силовых качеств; - Развитие меткости		02.05.24
65	Броски набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	- Развитие силы. - Бег от 15 до 30 м.. - Специальные прыжковые упражнения, многоскоки.		07.05.24
66	Развитие скоростных качеств. Бег от 30 до 50 м..	- Развитие скоростных качеств. - Бег от 30 до 50 м. - Эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/ Урок 14. Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика	10.05.24
67	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	- Развитие выносливости; - Играть в мин- футбол.		14.05.24
68	Кросс 3 км.	- Развитие выносливости		16.05.24

6. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

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

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

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

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

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

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

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого Материала.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

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

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

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

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

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

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

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого

Материала.

Нормативы по учебному предмету «Физическая культура» 9 класс

Название норматива		мальчика			девочки		
		5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика							
1	Бег на 30 м (с)	5,0	5,2	5,4	5,3	5,5	5,7
2	Бег на 60 м (с)	9,1	9,3	9,6	10,3	10,5	10,7
3	Бег на 100 м (с)	15.6	15.8	16.4	17.3	17.9	18.3
4	Бег на 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
5	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	10,20	11,0	10,2	11,20	12,1
6	Бег на 3000 м (мин, с)	14.3	15.10	15.50	-	-	-
7	Челночный бег 3*10 м (с)	7,6	7,9	8,1	8,6	8,9	9,2
8	Прыжок в длину с разбега (см)	400	370	340	310	290	270
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	190	170	170	160	150
10	Метания мяча весом 150 гр (м)	36	32	30	24	20	19
Гимнастика							
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	20	17	13	16	14	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) – отжимания	28	24	20	12	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамейки – см)	+7	+5	+3	+9	+6	+3
5	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) – пресс	43	39	35	36	32	30
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	120	110	90	130	120	90
7	Акробатическая комбинация	техника					
Лыжная подготовка							
1	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
2	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	11.3	12.00	13.00	12.3	13.00	14.0
3	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.0	18.00	18.50	20.0	21.3	22.3
4	Попеременный двухшажный ход	Техника					
5	Одновременный одношажный ход						
6	Торможение и поворот «плугом»						
7	Коньковый ход						
Спортивные игры							
	Баскетбол						
	Штрафной бросок (10 попыток)	4	2	1	4	2	1
	Ведение мяча змейкой (с)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с	24	22	20	21	19	17
	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (5 попыток)	4	3	3	4	3	2
	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (с)	22	24	26	26	28	30
	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой (с)	12	14	16	14	16	18
	Челночный бег 3*4 с ведением мяча (с)	8.1	8.4	8.7	8.5	8.7	9.0
	Волейбол						
	Передача мяча двумя руками сверху над собой	18	16	14	16	14	12
	Передача снизу над собой	15	13	11	15	13	11
	Передача мяча двумя руками сверху в парах	16	14	12	16	14	12
	Передача мяча двумя руками снизу в парах	14	12	9	14	12	9
	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки из 6 попыток (кол-во)	3	2	1	3	2	1
	Нападающий удар (5 попыток)через сетку в прыжке	3	2	1	3	2	1
	Полоса препятствий						
	Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (см)	600	500	400	500	450	350

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.
- Контрольно-оценочная деятельность по предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации / сост.: Н.М. Савостин, М.Ю. Мошкова. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2018. – 44 с. (спортивные игры)
- Щербак А. П., Филиппова Т. Н., Беляев А. Н. Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»: методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с. — (Физическая культура и спорт)