

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:  
Школьное методическое  
объединение

*Гурий А.П. Гуриймухаметов*

Протокол № 1  
От 31 августа 2021 г.

Утверждено:

Директор школы

*Н.А. Пупышев*

Приказ № 187

от 31 августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по Физической культуре**  
**ДЛЯ 9 КЛАССА**

Составитель: Пупышев Николай Алексеевич  
учитель I квалификационной категории

с. Рахмангулово,  
2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5–9 классов

Рабочая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального компонента государственного стандарта.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2006).
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
- «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 11 июня 2014г. № 540.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится **99 часов в год, 3ч в неделю в 9 классе.**

*Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии роли в формировании здорового образа жизни.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к *основной* медицинской группе. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к *подготовительной* медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение

законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и полугодовых отметок.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

**Комплекс ГТО** является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

#### ***Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:***

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

#### ***Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.***

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

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

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауза (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения, на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Специальная подготовка:

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыграть сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, плавание на боку с грузом в руке, брас.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

### **Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО:**

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

**Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:**

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);	VI ступень: 18 - 29 лет;
II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);	VII ступень: 30 - 39 лет;
III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);	VIII ступень: 40 - 49 лет;
IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);	IX ступень: 50 – 59 лет;
V ступень: 10 - 11 классы, среднее проф. образование (16 - 17 лет);	X ступень: 60 – 69 лет;
	XI ступень: 70 лет и старше

**Комплекс состоит из следующих частей:**

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть** Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:**

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных

требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/ понимать**

- роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические. Легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой, спортом, активный отдых и досуг.

Для прохождения программы в учебном процессе использованы следующие учебники:

- Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М. Просвещение, 2015г.
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9кл.: учеб. для общеобразовательных организации/ М.: Просвещение, 2014г.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока, или отдельно один час в четверть.

В третьей четверти уроки лыжной подготовки при низкой температуре в целях охраны здоровья обучающихся проводятся спортивные игры «Волейбол» в спортивной зале.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

*Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО*, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

**Обязательные испытания (тесты)** в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

- выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору*.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### 1.1. Естественные основы

7 - 8 класс. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 1.2. Социально - психологические основы.

7 - 8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, их влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно - трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### 1.3. Культурно – исторические основы.

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Развитие эстетических качеств с использованием ритмической гимнастики

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, ее материальным и духовным ценностям. Развитие эстетических качеств с использованием аэробики., сюжетно - образные и обрядовые игры.

7- 9 класс Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

#### 1.4. Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.



9класс. Пользование баней. Простейшие приемы самомассажа.

### **1.5. Спортивные игры.**

#### **Волейбол**

7 – 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Баскетбол.**

7- 9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Футбол**

7 – 9 классы технические приёмы и тактические действия. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

7– 9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

7 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Лыжная подготовка**

7 – 9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.9. Кроссовая подготовка.**

7– 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **1.10. Плавание.**

7 – 9 классы. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасом, баттерфляй, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

## **2. Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег на короткую дистанцию 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Бег на длинную дистанцию 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательность выполнения пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

## ФОРМЫ И ТИПЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются *качественными и количественными*.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичными, внимательными, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся	За тот же ответ, если в нем содержатся	За ответ, в котором отсутствует	За непонимание и незнание материала

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	небольшие неточности и незначительные ошибки	логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	программы
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

## II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

определенный период времени			
-----------------------------	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных работ.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

*Спортивная часть Комплекса* включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### ***Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса***

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе

самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (*золотой, серебряный и бронзовый* знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

# **ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С СОДЕРЖАТЕЛЬНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Основание и цели разработки требований.** Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре (для основной средней школы, полной средней школы с базовым и профильным уровнями образования).

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

**Новизна разработанных требований.** Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет освоение учащимися не только предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, не эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету физической культуры. Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают не только объекты и средства материально-технического обеспечения, выпускаемых в настоящее время, но и перспективных, создание которых необходимо для обеспечения ввода государственного стандарта по физической культуре.

**Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения.** В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения, вошедших в состав настоящих требований, представлены не конкретные названия, а, прежде всего, общая номенклатура объектов. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носят multifunctional характер, могут использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

*Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования.* Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени обучения, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования могут быть уточнены и дополнены применительно к специфике конкретных образовательных учреждений, уровню их финансирования, а также исходя из последовательной разработки и накопления их собственной базы материально-технических средств обучения.

*Расчет количественных показателей.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом, использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих учебных задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (26-30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

*Характеристика учебных помещений.* Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровне. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.



### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование тем	Элементы содержания	Кол-во часов	Форма занятия	Самост. работа обучающегося
	<b>I. Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1.	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике.	История физической культуры и легкой атлетике. Подготовка к выполнению видов испытаний( тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне»Техника безопасности по легкой атлетике.	1	лекция	Всестороннее физическое развитие и его связь с занятиями ф. к. и спортом.
2-4.	Спринтерский бег.	Совершенствование спринтерского бега. Бег на короткие дистанции до 70 м.	2	практика	Комплекс№1
		Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 60 м оценить.	1	практика	Комплекс№1
5-7.	Бег на средние дистанции.	Гладкий и равномерный бег на средние дистанции. Игра в футбол.	2	практика	Комплекс№1.
		Совершенствование техники бега на средние дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой оценить. Бег 300 м. (девочки); 500 м. (мальчики) оценить.	1	практика	Комплекс№1
8.	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места совершенствование.	1	практика	Комплекс№1
9.	Эстафетный бег.	Эстафетный бег. Техника	1	практика	Комплекс№1

	Прыжки в длину с места.	передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить.			
10.	Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1000 м оценить.	1	практика	Комплекс№1
11-14.	Прыжки в высоту Метание малого мяча.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега.	2	практика	Комплекс№1
		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. оценить. Игра в футбол.	1	практика	Комплекс№1
		Метание малого мяча на дальность с разбега оценить. Игра в футбол.	1	практика	Комплекс№1
15.	Работа на выносливость нормы ГТО по бегу на длинную дистанцию 2000м.	Работа на выносливость нормы ГТО по бегу на длинную дистанцию. 2000 на время оценить	1	практика	Комплекс№1
	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>12</b>		
16.	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола.	Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	лекция	Физическая подготовка человека понятия силы, выносливости, быстроты, гибкости.
17-19.	Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите.	Броски мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Личная защита. Учебная игра в б/б 4x4.	2	практика	Комплекс№3
		Броски мяча в корзину в прыжке оценить.	1	практика	Комплекс№3
20-	Ловля мяча.	Ловля и передача мяча	3	практика	Комплекс№3

23.	Ведение мяча Броски в кольцо после ведения.	после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5.			
		Броски в кольцо после ведения оценить.	1	практика	Комплекс№3
24- 25.	Технико- тактические действия в нападении. Штрафные броски.	Взаимодействие трёх игроков(тройка и малая тройка). Штрафные броски от груди двумя руками. игра в баскетбол 4х4.	1	практика	Комплекс№3
		Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4х4, 5х5.	1	практика	Комплекс№3
26- 27.	Судейство игры в баскетбол, технико- тактические действия в защите и нападении.	Судейство игры в баскетбол, технико- тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5х5.	2	практика	Комплекс№3
	<b>Ш.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>		
28.	Исторический обзор по разделу гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Исторический обзор по разделу гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Повторение строевых упражнений на месте.	1	лекция	Современные Олимпийские игры Структура занятий по развитию гибкости

29-30.	Акробатические элементы. Упражнения из современных оздоровительных систем.	Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 2-3 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, перекат, прыжок с поворотом. (девушки). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания., адаптивной физической культуры.	1	практика	Комплекс№2
		Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 2-3 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девушки) перекат, прыжок с поворотом оценить.	1	практика	Комплекс№2
31-35.	Акробатический комплекс. Наклон вперед с прямыми ногами.	Изучение акробатического комплекса на гимнастических матах. Наклон вперед с прямыми ногами.	1	практика	Комплекс№2
		Совершенствование акробатического комплекса на гимнастических матах.	3	практика	Комплекс№2
		Акробатический комплекс на матах оценить.	1	практика	Комплекс№2
36-39.	Опорные прыжки Ритмическая гимнастика.	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла козел в ширину (девочки); прыжок ноги врозь через гимнастического козла	3	практика	Комплекс№2

		козел в длину (мальчики). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.			
		Опорные прыжки оценить.	1	практика	Комплекс№2
41- 43.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату.	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема.	3	практика	Комплекс№2
		Передвижение на бревне (девочки) оценить, лазанье по канату оценить.	1	практика	Комплекс№2
44- 45.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, Гимнастическая полоса препятствий.	1	практика	Комплекс№2
		Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Гимнастическая полоса препятствий.	1	практика	Комплекс№2
	<b>IV.</b>	<b>Спортивная игра (Волейбол)</b>	<b>10</b>		
46.	Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.	Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.	1	лекция	
47- 49.	Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	Передачи мяча у сетки и в прыжке. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол.	2	практика	Комплекс№5
		Передачи мяча оценить	1	практика	Комплекс№5
50- 52.	Прямая нижняя подача. Тактические	Прямая нижняя подача через сетку в заднюю часть площадки. Тактические	2	практика	Комплекс№5

	действия.	действия: защитные действия игроков при приеме мяча отражённого сеткой. Игра в волейбол.			
		Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.	1	практика	Комплекс№5
53-54.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении.	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра в волейбол по правилам.	2	практика	Комплекс№5
55.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу	1	практика	Комплекс№5
	<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		
56.	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1	лекция	Зимние Олимпийские игры современности.
57.	Подборка инвентаря.	Подборка инвентаря.	1		
58-65.	Совершенствование техники основных лыжных ходов. Повороты упором.	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона. Повороты упором.	6	практика	Комплекс№3
		Попеременный четырёхшажный ход оценить. Повороты упором оценить.	2	практика	Комплекс№3
66-73.	Чередование ходов. Спуски в низкой стойке, торможения.	Переход попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения спусков, торможений.	6	практика	Комплекс№3
		Переход попеременных ходов на одновременные. Спуски в низкой стойке	2	практика	Комплекс№3

		оценить.			
74-75.	Прохождение учебной дистанции 5 км.	Прохождение учебной дистанции 5 км оценить.	2	практика	Комплекс№3
	<b>VI.</b>	<b>Спортивная игра (Баскетбол)</b>	<b>12</b>		
76.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники перемещений	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники перемещений.	1	Лекция практика	Комплекс№4
77-79.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	практика	Комплекс№4
		Передачи мяча в парах оценить.	1	практика	Комплекс№4
80-81.	Ведение мяча. Тактика свободного нападения.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	практика	Комплекс№4
		Ведение мяча оценить. Тактика свободного нападения.	1	практика	Комплекс№4
82-83.	Броски мяча в корзину. Игра и игровые задания.	Броски одной и двумя руками с места и в движении, после ведения, после ловли в прыжке. Игра и игровые задания.	2	практика	Комплекс№4
84	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в б/б.	1	практика	Комплекс№4
85.	Учебно-тренировочная	Учебно-тренировочная игра в б/б	1	практика	Комплекс№4

	игра в баскетбол.				
	<b>VII.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
86.	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике.	История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике.	1	лекция	Всестороннее физическое развитие и его связь с занятиями ф. к. и спортом.
87-88.	Спринтерский бег.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением. Бег на короткие дистанции 60 м.	1	практика	Комплекс№4
		Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 60 м оценить.	1	практика	Комплекс№4
89-90.	Бег на средние дистанции. Лапта.	Гладкий и равномерный бег на средние дистанции. Элементы техники национальных видов спорта.	1	практика	Комплекс№4
		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Элементы техники национальных видов спорта. Бег 300 м. (девочки); 500 м. (мальчики) оценить.	1	практика	Комплекс№4
91.	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места совершенствование.	1	практика	Комплекс№4
92.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить.	1	практика	Комплекс№4



93.	Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1000 м оценить.	1	практика	Комплекс№4
94-96.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов, метание малого мяча на дальность с разбега.	1	практика	Комплекс№4
		Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов оценить. Игра в футбол.	1	практика	Комплекс№4
		Метание малого мяча на дальность с разбега оценить. Игра в футбол.	1	практика	Комплекс№4
97.	Барьерный бег.	Совершенствование техники барьерного бега.	1	практика	Комплекс№4
	<b>VII.</b>	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
98-99.	Техника движений рук, ног при плавании способом плавание на боку с грузом в руке. Основы туристской подготовки.	Техника движений рук, ног при плавании способом плавание на боку с грузом в руке. Основы туристской подготовки.	2	лекция	Комплекс № 4

### Легкая атлетика

#### Педагогические условия и средства реализации ГОС:

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений(обеими руками).
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способами «Согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки на точность приземления.
- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и

вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками)

- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

### **Баскетбол**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

### **Волейбол**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу;
- Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку с лицевой линии площадки, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами), передача мяча из зоны в зону, передача мяча после перемещения;
- Нападающие удары, блокирование нападающих ударов соперника.
- Техничко-тактические защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча, система игры в защите при страховке нападающего игрока задней линии;
- Техничко-тактические действия при нападениях. Отработка игровых комбинаций.

### **Гимнастика**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

1. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
2. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ОРУ в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; ОРУ с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;

3. Лазанье по канату, скамейке, шесту; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
4. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;
5. Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

#### **Лыжная подготовка.**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием;
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке;
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением;
- Передвижение на лыжах: попеременный двух шажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

#### **Библиографический список**

1. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Астрель, 2003.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., 2001.
4. Захаров А.И. Методика обучения двигательным действиям. – М., Дрофа, 2002.
5. Ежи. Талага. Энциклопедия физических упражнений. – М., Дрофа, 2001
6. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. - М., 1999.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /под общей ред. В.И.Лях/ 3-е издание, - М., Просвещение, 2006

### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11 – 15 ЛЕТ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	уровень					
				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	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14		5,5-5,1			5,9-5,4	

			15	5,8 5,5	5,3-4,9	4,7 4,5	6,1 6,0	5,8-5,3	4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,4 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и выше 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	силовые	Подтягивание на высокой пере-кладине из виса, кол. раз (м); На низкой пере-кладине из виса лежа, кол. раз (д)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

**Таблица оценки результатов 5-9 классов**

нормативы	Уч-ся	7 класс			8 класс			9класс		
Поднимание туловища за 1 минуту.	<b>Ма л</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>34</b>
	Дев	35	30	26	36	34	30	38	35	32
Прыжок со скакалкой за 15 сек.	<b>Ма л</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
	Дев	34	32	28	36	32	30	36	32	30
Прыжок в длину с места	<b>Ма л</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	<b>155</b>	<b>185</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	<b>195</b>	<b>185</b>	<b>175</b>
	Дев	165	155	145	170	160	150	175	165	160
Сгибание рук в упоре	<b>Ма л</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
	Дев	18	16	14	20	18	16	24	20	18
Подтягивание в висе	<b>Ма л</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
	Дев									
Метание на дальность	<b>Ма л</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>30</b>
	Дев	24	20	16	28	22	18	28	22	18
Бег 30 м.	<b>Ма л</b>	<b>5,3</b>	<b>5,6</b>	<b>5,9</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>5,8</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>5,7</b>
	Дев	5,5	5,8	6,2	5,4	5,7	6,0	5,3	5,6	6,0
Бег 500 м.	<b>Ма л</b>	<b>2,00</b>	<b>2,05</b>	<b>2,15</b>	<b>1,55</b>	<b>2,00</b>	<b>2,05</b>	<b>1,50</b>	<b>1,55</b>	<b>2,00</b>
	Дев	2,05	2,10	2,20	2,00	2,05	2,15	1,55	2,00	2,15
Бег 300 м.	<b>Ма л</b>	<b>1,00</b>	<b>1,05</b>	<b>1,10</b>						
	Дев	1,03	1,08	1,18						
Бег 2000м. (д) 3000м. (м)	<b>Ма л</b>							<b>13,00</b>	<b>15,00</b>	<b>16,00</b>
	Дев							9,30	10,30	12,00
Бег 1500м.	<b>Ма л</b>	<b>6,00</b>	<b>6,30</b>	<b>7,00</b>	<b>5,30</b>	<b>6,00</b>	<b>6,30</b>			
	Дев	7,00	7,30	8,00	6,30	7,00	7,30			

Виды испытаний и нормы 3 ступень  
5 – 7 классы (11 – 13 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2	Бег 1500м (мин.) или Бег 2000м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4	Метания мяча 150г (м)	31	39	19	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	14,30 без учета времени	13,00 без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

Виды испытаний и нормы 3 ступень  
8 – 9 классы (14 – 15 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	9,2	8,4	10,2	9,6
2	Бег 2000м (мин.) или Бег 3000м	10,00 Без учета времени	9,20 Без учета времени	12,00 Без учета времени	10,20 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,80 2,10	4,30 2,30	3,30 1,80	3,70 2,00
4	Метания мяча 150г (м)	40	45	23	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	23
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	90	110	85	105
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.