

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»
города Вятские Поляны Кировской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Лицей с кадетскими
классами имени Г.С. Шпагина» города
Вятские Поляны Кировской области
Е.Б. Сулова
Приказ № О-98 от 30.08.2023

Рабочая программа
по физической культуре
(углубленный уровень)
9 класс
на 2023-2024 учебный год

Автор - составитель:
Россомахин Л.П.
учитель физической культуры

Вятские Поляны 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе: примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021 год); с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год, с учетом рабочей программы воспитания лица.

Углубленное изучение физической культуры предполагает, прежде всего, наполнение курса проведением самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции, осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений овладение основным программным материалом на более высоком уровне. По программе углублённого изучения физической культуры, в рабочей программе увеличено количество часов на разделы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».

Рабочая программа составлена с учетом изучения предмета в объеме 3 часа в неделю, в год – 102 часа.

2. Планируемые результаты изучения учебного курса

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Период обучения | Количество контрольных тестовых заданий (5-9 классы) | Количество контрольных точек |
|-----------------|--|------------------------------|
| 1 четверть | 1 | 1 |
| 2 четверть | 1 | 1 |
| 3 четверть | 1 | 1 |
| 4 четверть | 1 | 1 |

3.Содержание основного общего образования по учебному предмету 9 класс (102 часа)

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры (изучается в ходе урока). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в ходе урока). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной

функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Оценка эффективности занятий физической культурой (в ходе урока)

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. (изучается в ходе урока).

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно – оздоровительная деятельность. (102 часа). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (у девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). *Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. *Спортивные игры:* технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, мини – футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта:* технико – тактические действия и правила. *Лыжная подготовка:* передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. *Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки). *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; 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 гимнастика.

Легкая атлетика (36 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. **Броски набивного мяча (2кг):** двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. **Метание** малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. **Прыжки:** в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. **Упражнения прикладного характера:** всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Спортивные игры: Баскетбол (15 часов) специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Овладение игрой: игра по правилам мини – баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (18 часов) Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой и через сетку, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку с близкого расстояния. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападения без изменений позиций игроков (6:0). Овладение игрой: игры пионербол с элементами волейбола, игра по упрощенным правилам мини – волейбола; игры и игровые задание с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка (18 часов) Российские лыжники на Олимпийских играх, виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, лыжный инвентарь, лыжные мази, парафин, правила соревнований по лыжным гонкам, основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленными на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спуск прямо и наискось в основной стойке, спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Упражнения специальной

физической и технической подготовки. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в ходе урока): Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование

Тематическое планирование создано с учетом рабочей программы воспитания лица. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
|-----------------------------------|---|--------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 36 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| 4 | Баскетбол | 15 |
| 5 | Волейбол | 18 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 7 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | В процессе уроков |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Итого | | 102 |

Поурочное планирование

| Название раздела с указанием количества часов на его изучение Тема урока | Количество часов |
|---|-------------------------|
| Легкая атлетика | 15 |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетике, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | 1 |
| Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест. | 1 |
| Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест. | 1 |
| Отрезки на скорость. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| Равномерный медленный бег, эстафеты, высокий старт. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары) | 1 |
| Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары) | 1 |
| Равномерный бег, метание мяча | 1 |
| Равномерный бег, метание мяча | 1 |
| Бег 1000м, метание мяча | 1 |
| Бег 1000м, метание мяча | 1 |
| Челночный бег 4x10м, эстафеты | 1 |
| Челночный бег 4x10м | 1 |
| Футбол, пионербол | 1 |
| Футбол, пионербол | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | 15 |
| Техника безопасности. на уроках гимнастики, страховка и помощь во время занятий | 1 |
| Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперед. Мальчики-перекладина. Махом одной и толчком другой подъем переворотом. Девочки брусья. Наскок прыжком в упор соскок с поворотом. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения с палками, 2 кувырка вперед слитно. Мальчики-перекладина, Девочки-брусья. | 1 |
| Общеразвивающие упражнения со скакалкой, мост из положения стоя с поддержкой, висы и упоры | 1 |
| Кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад; прыжки со скакалкой | 1 |
| Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа | 1 |

| | |
|---|-----------|
| Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа | 1 |
| Опорный прыжок, лазание по канату, соединение акробатические. упражнения | 1 |
| Опорный прыжок, лазание по канату, соединение акробатические упражнения | 1 |
| Лазанье по канату, опорный прыжок, силовая работа | 1 |
| Лазание по канату в 2 приема Простейшая полоса препятствий | 1 |
| Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 1 |
| Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений | 1 |
| Мальчики-подтягивание в висе Девочки-поднимание ног | 1 |
| Полоса препятствий | 1 |
| Баскетбол | 15 |
| Техника безопасности при занятиях спортивными играми | 1 |
| Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча | 1 |
| Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча | 1 |
| Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге | 1 |
| Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге | 1 |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита. | 1 |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита. | 1 |
| Передачи двумя руками от груди приставными шагами (боком) | 1 |
| Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» | 1 |
| Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» | 1 |
| Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» | 1 |
| Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» | 1 |
| Ведение мяча, эстафеты | 1 |
| Игра по упрощенным правилам | 1 |

| | |
|--|-----------|
| Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, - виды лыжного спорта, применение лыжных мазей | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | 1 |
| Скользкий шаг | 1 |
| Одновременный двухшажный ход | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | 1 |
| Попеременный двухшажный ход | 1 |
| Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км | 1 |
| Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км | 1 |
| Дистанция 1 км | 1 |
| Одновременный одношажный ход | 1 |
| Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором | 1 |
| Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором | 1 |
| Прохождение дистанции 3,5 км | 1 |
| Дистанция 2 км | 1 |
| Игры-эстафеты на лыжах | 1 |
| Горная часть (спуск, торможение, подъем) | 1 |
| Игры-эстафеты на лыжах | 1 |
| Волейбол | 18 |
| Техника безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми. Пионербол | 1 |
| Элементы волейбола: передачи мяча над собой | 1 |
| Элементы волейбола: передачи мяча над собой | 1 |
| Передачи мяча над собой, в парах | 1 |
| Передачи мяча над собой, в парах | 1 |
| Передачи мяча над собой, в парах | 1 |
| Передачи мяча над собой, в парах | 1 |
| Передачи мяча над собой | 1 |
| Передачи мяча в парах, сочетание передач | 1 |
| Передачи мяча в парах, сочетание передач | 1 |

| | |
|---|-----------|
| Прием мяча снизу. Сочетание передач. | 1 |
| Прием мяча снизу. Сочетание передач. | 1 |
| Нижняя прямая подача с 3х м через сетку. | 1 |
| Нижняя прямая подача с 3х м через сетку. | 1 |
| Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Игра по упрощенным правилам | 1 |
| Игра в волейбол по упрощенным правилам игры | 1 |
| Игра в волейбол по упрощенным правилам игры | 1 |
| Легкая атлетика | 21 |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики, влияние упражнений на укрепление здоровья | 1 |
| Высокий старт, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| Высокий старт, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега. | 1 |
| Эстафеты, челночный бег 4х10м | 1 |
| Челночный бег 6х10м | 1 |
| Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| Бег 60м, метание мяча | 1 |
| Бег 60м, метание мяча | 1 |
| Равномерный бег, мини-футбол | 1 |
| Бег 1000м | 1 |
| Бег 1000м | 1 |
| Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м | 1 |
| Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м | 1 |
| Бег 1500м. Футбол, пионербол | 1 |
| Бег 1500м. Футбол, пионербол | 1 |
| Метание мяча с разбега | 1 |
| Метание мяча с разбега | 1 |
| Организация и проведение пеших походов | 1 |
| Футбол, пионербол | 1 |
| Футбол, пионербол | 1 |

Контрольные тестовые задания (контрольные точки)

1 четверть – Бег 30 метров

2 четверть – Мальчики- Подтягивание на высокой перекладине, Девочки – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3 четверть - Лыжные гонки 1000 метров

4 четверть – Бег 1000 метров

Контрольные тестовые задания (контрольные точки) для освобожденных от физических нагрузок

1 четверть – Реферат на тему: «Легкая атлетика»

2 четверть – Презентация на тему: «Баскетбол»

3 четверть – Реферат на тему: «Зимние виды спорта»

4 четверть – Составление кроссворда на тему : «Олимпийские игры»

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|-------------------------------------|----------|------|------|---------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.8 | 5.4 | 5.0 | 6.0 | 5.8 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| Бег 1000 метров | 5.0 | 4.30 | 4.15 | 5.30 | 5.00 | 4.40 |
| Бег 2000 метров | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.7 | 8.2 | 9.6 | 9.2 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 175 | 185 | 220 | 150 | 155 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 3.30 | 3.50 | 3.90 | 2.80 | 2.90 | 3.30 |
| Прыжки в высоту | 90 | 100 | 110 | 80 | 90 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 35 | 55 | 65 | 45 | 65 | 75 |
| Метание мяча | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 9 | 11 | 18 |
| Сгибание разгибание | 15 | 20 | 25 | 7 | 9 | 15 |

| | | | | | | |
|--|------|------|-------|---------|------|------|
| рук в упоре лежа | | | | | | |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.) | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | времени | | |

5.Список использованной литературы

Литература для учителя

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 9 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
2. Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение*, 2006г.
5. А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ- Москва, Радио–связь, 2006 г.
6. Примерные рабочая программа основного общего образования. Москва, 2021 г. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»
Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Оборудование по физической культуре:

1. Перекладина гимнастическая
2. Канат для лазанья с механизмом крепления
3. Мост гимнастический подкидной
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Скамейка гимнастическая мягкая
6. Гантели наборные
7. Маты гимнастические
8. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)

9. Мяч малый (теннисный)
10. Скакалка гимнастическая
11. Мяч малый (мягкий)
12. Палка гимнастическая
13. Обруч гимнастический
14. планка для прыжков в высоту
15. Стойки для прыжков в высоту
16. Флажки разметочные на опоре
17. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
18. Номера нагрудные
19. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
20. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
21. Мячи баскетбольные
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Мячи футбольные
26. Компрессор для накачивания мячей
27. Легкоатлетическая дорожка
28. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
29. Полоса препятствий
30. Лыжная трасса
31. С небольшими отлогими склонами
32. Стенка гимнастическая

Медиаресурсы:

Медиаресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий , Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Контрольная точка №1 Тест по теме «Гимнастика»

1. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?

- А) древние греки В) древние славяне
Б) древние римляне Г) Пьер де Кубертен

2. На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?

- А) на первых Б) на вторых В) на третьих Г) на четвертых

3. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

- А) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика
Б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика
В) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика
Г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика

4. Найдите термин, соответствующий данному определению: *Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.*

- А) аэробика В) акробатика
Б) спортивные танцы Г) художественная гимнастика

5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- А) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений
Б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
В) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
Г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- А) опорные и неопорные В) через коня и прыжки на месте
Б) прыжки с разбега и прыжки с места Г) со скакалкой и без скакалки

7. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

- А) прыжки с места В) неопорные
Б) прыжки без скакалки Г) прыжки на месте

8. Закончите определение: *Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...*

- А) упором Б) висом В) лазанием Г) приземлением

9. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

- А) аэробика В) акробатика
Б) зарядка Г) кувырки относятся к легкой атлетике

Контрольная точка №2 Тест по теме «Баскетбол»

1. Матч состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

2. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

а) овертайм; б) фол; в) аут

3. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

а) 15; б) 20; в) 24.

4. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.

5. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

6. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

7. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

8. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.

9. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

а) Белов С.; б) Морозов В.; в) Петров А.

10. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд:

а) Испания; б) Франция; в) Великобритания.

Контрольная точка №3 Тест по теме «Лыжная подготовка»

1. **Вопрос.** Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа:

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. **Вопрос.** Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

- а) елочкой б) лесенкой

3. **Вопрос.** Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

Варианты ответа:

- а) только одиночным б) только общим в) одиночным, парным и общим

4. **Вопрос.** Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

Варианты ответа:

- а) коньковый б) классический

5. **Вопрос.** Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

Варианты ответа:

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
- в) длина лыж не имеет значения

6. **Вопрос.** Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

Варианты ответа:

- а) нет б) да
7. **Вопрос.** Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
Варианты ответа:
а) нет, обязан уступить в любом случае
б) можно
в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее
8. **Вопрос.** Какого способа передвижения на лыжах не существует?
Варианты ответа:
а) попеременный четырехэтажный ход
б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход
9. **Вопрос.** Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
Варианты ответа:
а) 1984 б) 1878 в) 1956
10. **Вопрос.** Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
Варианты ответа:
а) может не уступать лыжню
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Контрольная точка №4 Тест по теме «Легкая атлетика»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- а) «королева спорта»;
б) «царица наук»;
в) «королева без королевства» ;
г) «царица полей».

2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

3. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции.
г) кроссы.

4. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
б) пуанты;
в) шиповки;
г) чешки.

5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- а) не больше трех;
- б) только один;
- в) не больше двух;
- г) не имеет значения

6. СПРИНТ – это...?

- а) судья на старте ;
- б) метание мяча;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) бег на короткие дистанции.

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- а) лечь отдохнуть;
- б) выпить как можно больше воды;
- в) плотно поесть;
- г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

8. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) гибкость.
- в) ловкость;
- г) быстроту.

9. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- а) марафонский бег;
- б) эстафетный бег;
- в) метание копья;
- г) фристайл.

10. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) кросс;
- в) марш-бросок;
- г) конкур.