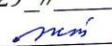




Муниципальное общеобразовательное учреждение
Крестовогородищенская средняя школа
имени Героя Советского Союза Михаила Федоровича Вахрамеева
(МОУ Крестовогородищенская СШ)

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1 _____
Руководитель ШМО
« 29 » 08 2023г
 С.А. Жегалова

Согласовано
Зам.директора по УР
 Сурина Т.Ф.
« 30 » 08 2023г

Утверждено
Приказом директора
 Киселева О.А.
От « 30 » 08 2023г
№ 56-о



Рабочая программа по

физической культуре

Класс - 9

Учитель: Трофимов Александр Александрович
Количество часов в неделю: 102 ч; в неделю 3 часа.

2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного

материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Выпускник научится:

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

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

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

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Содержание

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

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

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

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

в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

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

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

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкульт пауз (подвижных перемен). Организация досуга

средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий

физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка

эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (21ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(31ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(16ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.(31ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол.

Сдача норматива ГТО

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Элементы футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование
По предмету физическая культура 9 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1 Легкая атлетика 27ч.	
1.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Бег до 4 мин. Финиширование.	1
3.	Бег 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование Прыжки с места. Сдача норматива по ГТО.	1
4.	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Челночный бег 3х10. Сдача норматива по ГТО.	1
5.	Челночный бег 3х10 на результат. Метание малого мяча.	1
6.	Бег на результат 60м Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега .Отталкивание.	1
7.	Метание мяча на дальность с разбега. (у) Прыжок в длину с разбега 11-13 беговых шагов. Приземление.. Специальные беговые упражнения. Кросс 500-1000м	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Бег 100м. полоса препятствий.	1
9.	Прыжки в длину с разбега (у). круговая эстафета, этап до 60 м.	1
10.	Бег 1000м- учет Силовая подготовка.	1
11.	Бег 2000м-м,1500м-д- на время	1
12.	Бег до 6 минут Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
13.	Бег до 6 минут Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
14.	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1
15.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча в движении.	1
16.	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3х3.	1
17.	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
18.	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	1
19.	Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках в движении с изменением скорости, направления.	1
20.	Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках в движении с изменением скорости, направления.	1
21.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков	1

	защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	
22.	Взаимодействия двух игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.	1
23.	Взаимодействия двух игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.	1
24.	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
25.	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
26.	Игра по упрощённым правилам в баскетбол	1
	Раздел 2 Гимнастика 21ч.	
27.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1
29.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1
30.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
31.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
32.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
34.	Сдача норматива по ГТО	1
35.	Сдача норматива по ГТО	1
36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых	1

	способностей. Лазание по канату	
40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
41.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
42.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
43.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
44.	Сдача норматива по ГТО	1
45.	Сдача норматива по ГТО	1
46.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
47.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
48.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
49.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
	Раздел 3 Лыжная подготовка и спортивные игры 31 ч	
50.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
51.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
53.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
54.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
55.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
56.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
57.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
58.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
59.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
60.	Прохождение дистанции до 5 км	1
61.	Прохождение дистанции до 5 км	1
62.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
63.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
64.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1

65.	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
66.	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
67.	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
68.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. ТБ на уроке	1
69.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
70.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
71.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
72.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
73.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
74.	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
75.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
76.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
77.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1

78.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
79.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
80.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
	Раздел 3 Легкая атлетика 22 ч.	
81.	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1
82.	Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
83.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
84.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
85.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).. Развитие скоростных качеств.	1
86.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки. Развитие скоростных качеств	1
87.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1
88.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
89.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
90.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1
91.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1
92.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1
93.	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная	1

	игра «Лапта».	
94.	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
95.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта»	1
96.	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта»	1
97.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
98.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
99.	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости	1

Приложение

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

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гори 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места	200	210	230	160	170	185

6.	толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-	-
8.	или весом 500г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для беснежных районов страны.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физическое	Контрольное упражнение (тест)	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	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силоовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195 190-	210 220	145	160-180	200
			15	175	205		155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа (девочки) кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	5,9-5,3		
2	Координационные	Челночный бег 3 x10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,3-8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	205-230 и выше 240	160 и ниже	170-190	170-210 и выше 210
			17	190	220	160	190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше 20
			17	5	9-12	15	7	12-14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Перечень тем для проектных и учебно-исследовательских работ

Виды спорта

Во славу скакалки

Восстановление школьной спортивной площадки.

Где и как растут чемпионы.

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Зимние виды спорта

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Информационные технологии в спорте

Как самостоятельно построить спортивную площадку.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

Мир мячей

Мир спорта моими глазами.

Мне нужны занятия физкультурой?!

Мой дневник достижений

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир

Моя жизнь в спорте

Моя спортивная семья.

Мяч: от игры до спорта.

О спорт, ты мир!

О, спорт, ты — мир!

От крепости физической к крепости духовной.

От чего зависит частота пульса?

Познай себя

Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".

Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.

Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.

Развитие гибкости

Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.

С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.

Сам себе тренер

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты красоты

Секреты школьного успеха.

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.

Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.

Скорость в спорте

Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?

«Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».

Спорт в Великобритании

Спорт в жизни А.С. Пушкина.

Спорт в жизни моей семьи

Спорт для души и тела

Спорт и американское образование.

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

Спортивное генеалогическое древо моей семьи.

Спортивные праздники в сельской школе.

Спортивные семейные традиции

Спортивные суеверия.
Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
Спортивный досуг девятиклассников
Спортивный праздник "Нас не догонят".
Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
Стадион будущего.
"Супербутсы". Лучшие немецкие изобретения.
Тестирование физической подготовленности обучающихся.
Уровень физической активности населения
Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
Физические качества человека
Физические упражнения для круговой тренировки.
Физическое воспитание в семье
Физкультура в школе: спорт или развлечение?
Физкультура и спорт в нашей жизни.
Физкультминутки на уроках
Формула успеха
Что должен знать юный спортсмен о допинге?
Школьная физкультура — первая ступень к спорту
Я выбираю спорт

Темы проектов по Велоспорту

Темы исследовательских работ по велоспорту:

Вся правда о велосипеде.

История велосипеда

Первый велосипед.

Темы проектов по Конькобежному спорту

Звезды конькобежного спорта.

Лидия Скобликова — "Уральская молния".

Рекорды в конькобежном спорте

Ресурсы в шорт-треке с точки зрения физики.

Темы исследовательских работ по легкой атлетике:

"Прекрасная Елена"

Все на турник!

Герои нашего времени. Елена Исинбаева.

Елена Исинбаева — гордость нашей страны.

Моё увлечение — легкая атлетика.

Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

Темы исследовательских работ по лыжному спорту:

Горные лыжи в России: отдых или спорт.

Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы.

Жили-были лыжи...

Лыжи, физика и здоровье.

Лыжная биография

Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка.

Лыжный спорт

Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.

Мчатся с горки ледяной скоростные санки!

Развитие горнолыжного спорта

Развитие лыжного спорта в России.

Размышление о лыжах

Хроника скользящего лыжника.

Темы проектов по Паркуру

История паркура.

Молодежная субкультура (паркур).

Паркур: прошлое, настоящее, будущее.

Темы проектов по Парусному спорту

Звезды парусного спорта.

История парусного спорта

Как химия связана с парусным спортом.

Темы исследовательских работ по плаванию:

В чем отличие синхронного плавания от спортивного плавания?

Влияние плавания на осанку.

Водные виды спорта.

Математические расчеты и водное поло.

Моё увлечение — плавание

Олимпийский чемпион Евгений Шаронов.

Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков в условиях Севера.

Плавание в жизни человека

Плавание дарит здоровье

Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека.

Роль плавания в младшем школьном возрасте.

Синхронное плавание

Спортивное плавание.

Спортивное плавание и его влияние на организм человека.

Чем привлекало и привлекает людей подводное плавание?

Темы исследовательских работ по танцам:

Геометрия танца.

История танца

"Мы хотим танцевать!" Уличные танцы как средство формирования здорового образа жизни подростков .

Современные танцы

Спортивные бальные танцы – это просто прекрасно.

Танец - полет души, души творенье...

Танцетерапия

Танцы — это гармония души и тела.

Танцы в моей жизни

Чирлидинг - это...

Что влияет на качество исполнения бальных танцев?

Я и мои танцы

Я познаю себя — я познаю мир.

Темы исследовательских работ по теннису:

Большой теннис: техника подачи.

Дорога к большому теннису

Настольный теннис — спорт настоящего и будущего.

Настольный теннис в моей жизни.

Настольный теннис и я.

Теннис и здоровье.

Темы исследовательских работ по хоккею:

Богатства, отданные людям. Билялетдинов З.Х. — главный тренер сборной России по хоккею.

В хоккей играют настоящие мальчишки!
В хоккей играют настоящие мужчины.
Влияние занятий хоккеем на траве на здоровье.
Влияние темперамента на игровое амплуа хоккеистов.
История хоккея. Кубок мечты.
Мой мир хоккея
О хоккее и известных хоккеистах.
Почему я хочу стать хоккеистом и что нужно знать об этом.
Психологическая подготовка хоккеистов.
Трус не играет в хоккей: правда или миф?
Хоккей — мой любимый вид спорта
Хоккей — спорт для настоящих мужчин.
Темы исследовательских работ по шахматам и шашкам:
Из века в век (из истории шахмат).
История возникновения шахмат.
История шахмат
Как появились шахматы?
Мои достижения по шашкам
Мои настольные игры
Путешествие в шахматное королевство.
Шахматы — это интересно!
Шахматы — это спорт или интеллектуальная игра?
Шахматы в Древней Руси
Шахматы в жизни ребёнка
Шахматы в нашей жизни
Шахматы в развитии интеллектуальных способностей учащихся начальных классов.
Шашки и шахматы
Шашки и шахматы в жизни учёных.
Шашки, которые нам помогают.
Темы проектов по Экстремальным видам спорта
Экстремальные виды спорта
Экстремальные молодежные спортивные движения.
Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека.
Экстремальный спорт и стресс. За и против.
Экстрим по законам спорта.