

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
учителей эстетического  
цикла МБОУ «Курская СШ»  
*Л.А.Амзаева* /Л.А.Амзаева/  
Протокол № 1 от  
«23» 08 2017г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по УВР  
*И.Ш.Кодирова* /И.Ш.Кодирова/  
«25» 08 2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ  
«Курская СШ»  
*Е.П.Шафрановская* /Е.П.Шафрановская/  
Приказ № 232  
от «29» 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование (базовый уровень)

Количество часов: 8 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)  
9 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)

Программа разработана учителем Шафрановским Александром Викторовичем

с. Курское, 2017 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 8-9 классов МБОУ «Курская средняя школа» Белогорского района Республики Крым.

Рабочая программа составлена на основе документов:

- Учебный план МБОУ «Курская средняя школа» Белогорского района Республики Крым на 2017-2018 учебный год;
- ООП ООО (ФК ГОС);
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ МОН РФ от 23.06.2015 №609 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ МОН РФ от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре, на основе авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеев 5-9 классы. М.: Просвещение, 2014г.
- Используется следующий компонент УМК:  
Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 8-9 классы автор А.П. Матвеев. М.: «Просвещение» 2014г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в каждом классе (34 учебные недели по 3 часа в неделю): в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### ***Содержание учебного предмета***

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

### **Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приему закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**8 класс.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, 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. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.

## **8 КЛАСС**

### **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. <b>выполняет:</b> контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общезначительная подготовка</b>	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета	<b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
<p><b>Мальчики:</b> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).</p> <p><b>Девочки:</b> кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p><b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации</p> <p><b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<b>Висы и упоры</b>	
<p><b>Мальчики:</b> упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями</p> <p><b>Девочки:</b> упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из вися на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из вися присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну.</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.</p>
<b>Лазание</b>	
Лазание по шесту и канату в 2-3 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату и шесту в 2-3 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
<p><b>Мальчики:</b> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см).</p> <p><b>Девочки:</b> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.</p>	<p><b>выполняет:</b> технику опорного прыжка</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<b>Атлетическая и ритмическая гимнастика</b>	
Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу	<b>выполняет:</b> комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.

собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики.	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; <b>выполняет:</b> самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.	<b>выполняет:</b> бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами. <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки в длину с места: 185-200см (м), 170-185см (д); прыжки из полуприседа: 10-14раз (м), 7-10раз (д).

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> дистанции входящие в программу Олимпийских игр; <b>выполняет:</b> сообщения о

	достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости <b>сдает:</b> нормы ГТО.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью <b>выполняет:</b> технику безопасности; самоконтроль за физическим состоянием.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	<b>выполняют:</b> ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4x10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.	<b>выполняет:</b> различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита. <b>играет:</b> баскетбол по упрощенным правилам
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	4	2	1
	3	2	1

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровье <b>выполняет:</b> технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	<b>выполняют:</b> бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Техника:</i> перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения) <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)	<b>выполняет:</b> технико-тактические действия <b>играет:</b> по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).



## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1

### ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража. Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> о спортивном режиме и питанием юного футболиста; основными понятиями арбитража; <b>выполняет:</b> правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; встречные и круговые эстафеты: с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и разбега с ударами головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте	<b>выполняет:</b> техникой выполнения упражнений; прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте; <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие); встречные и круговые эстафеты; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. <i>Остановки мяча:</i> остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. <i>Ведение мяча</i> изученными способами. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр. <i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега. <i>Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;</i> <i>элементы игры вратаря:</i> выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне; <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> умение противодействовать передачи, ведению и	<b>выполняет:</b> передвижения: различные сочетания способов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: разными способами по котящемуся и летящему мячу в различных направлениях; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу уменьшенного веса: по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой, внутренней сторонами ноги стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановки мяча опускающейся с поворотом до 180 ° внутренней и внешней частями подъема; ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки, обводки и контроль мяча; отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и

удар по воротам; маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; <i>групповые действия в нападении и в защите:</i> взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям.	после разбега на дальность и точность; жонглирование мячом ногами, бедром, головой; элементы игры вратаря; Индивидуальные и групповые действия в учебной игре, «закрывания»; «перехват»; управления игрой партнеров по обороне (для вратарей); <b>играет:</b> учебная игра по упрощенным правилам, с применением изученных элементов
---	--

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки	4-5	3	2
	3-5	2	1
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики девочки	4-5	3	2
	3-5	2	1

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,8	5,1	5,6	5,2	5,6	5,8
2	Бег 60м, сек.	9,4	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 500м, мин.	1,45	1,55	2,15	2,15	2,30	2,55
4	Бег 1000м, мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000м, мин.	9,30	9,50	10,30	11,00	12,30	13,20
6	Челночный бег 4x9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
7	Челночный бег 3x10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжки в длину с места	180	175	160	170	165	145
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	9	7	5	16	14	10
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

12	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
13	Прыжок на скакалке 25 сек, раз	50	45	40	55	50	40
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	30	28	25	22	18

## 9 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	<b>обучающийся:</b> <b>владеет:</b> историей Олимпийских игр, правилами, символикой. <b>выполняет:</b> контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности.
<b>Общезначимая физическая подготовка</b>	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	<b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
<b>Юноши:</b> из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. <b>Девушки:</b> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	<b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации <b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
<b>Висы и упоры</b>	
<b>Юноши:</b> упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений	<b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.

<p><b>Девушки:</b> упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений</p>	
<p><b>Лазание</b></p>	
<p>Лазание по канату в 2 приема</p>	<p><b>выполняет:</b> лазание по канату и 2 приема</p>
<p><b>Опорный прыжок</b></p>	
<p><b>Юноши:</b> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см). <b>Девушки:</b> прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.</p>	<p><b>выполняет:</b> технику опорного прыжка <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p><b>Атлетическая и ритмическая гимнастика</b></p>	
<p>Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).</p>	<p><b>выполняет:</b> комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.</p>
<p><b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b></p>	
<p>Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала</p>	<p><b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д).</p>
<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p>	
<p>Содержание учебного материала</p>	<p>Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся</p>
<p><b>Теоретические сведения</b></p>	
<p>Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями; <b>выполняет:</b> технику безопасности;</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.</p>	<p><b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками;</p>
<p><b>Бег</b></p>	
<p>Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей</p>	<p><b>выполняет:</b> бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег <b>играет:</b> спортивные игры для развития скорости.</p>
<p><b>Прыжки</b></p>	

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; <b>играет:</b> спортивные игры.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девочки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12раза (д)

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр <b>выполняет:</b> сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м; <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости; <b>сдает:</b> нормы ГТО.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры; <b>выполняет:</b> правила техники безопасности

<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4x10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре	<b>выполняет:</b> различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры <b>играет:</b> учебная игра 5x5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
	4	2	1

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

проведении игр.	<b>выполняет:</b> правила техники безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Техника:</i> остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3) <b>Тактика:</b> игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)	<b>выполняет:</b> технико-тактические действия <b>играет:</b> волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки	5 4	4 3	3 2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши девушки	4 3	3 2	2 1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши девушки	4 3	3 2	2 1

### ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о российских и международных футбольных организациях; основными жестами арбитров; основными средствами профилактики травматизма на уроках <b>выполняет:</b> правила игры в футбол; безопасности на

	уроках футбола.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола	<b>владеет:</b> техникой выполнения упражнений; <b>выполняет:</b> прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой, ногой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; <b>играет:</b> подвижные игры («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие) и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. <i>Остановки мяча:</i> подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. <i>Ведение мяча:</i> совершенствования изученных способов ведения мяча; <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой»; отбора мяча; совершенствование изученных приемов; <i>вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега; <i>жонглирование мячом ногой, бедром, головой;</i> <i>элементы игры вратаря:</i> ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру; <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча; маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изучены технические приемы; групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;	<b>выполняет:</b> передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу катящему и летящему в разных направлениях, по разным траекториям, с различными скоростями; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу: по мячу серединой частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча подошвой, внутренней сторонами ногой стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; мяча в движении, выводя мяч на удобную позицию для дальнейших действий; ведение мяча, изученными способами увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контроля мяча и отпуская его от себя на 8-10м; отвлекающие действия (финты) в условиях игровых упражнений с активным поединком и обучающих игр; отбора мяча: приемы, выученные ранее, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирования мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля, отражения, перевод мяча без падения и в падении; выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность; выбор из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации правильно и рационально; индивидуальные и групповые действия <b>играет:</b> учебную игру, подвижные игры

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»



5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
(9 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,6	5,0	5,3	5,0	5,5	6,0
2	Бег 60м, сек.	9,0	9,6	10,0	9,6	10,2	10,5
3	Бег 500м, мин.	1,40	1,50	2,10	2,10	2,25	2,50
4	Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4,15	4,40	6,00
5	Бег 2000м, мин.	9,20	9,40	10,00	10,50	12,20	13,00
6	Челночный бег 4x9м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
7	Челночный бег 3x10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжки в длину с места	200	180	170	175	165	150
9	Подтягивание: на высокой перекладине -мал. на низкой перекладине – дев.	10	8	6	17	15	12
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	45	40	35

12	Наклоны вперед из положения сидя, см	13	11	6	20	15	13
13	Прыжок на скакалке 25 сек, раз	50	45	40	55	50	40
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	30	26	25	20

### Тематическое планирование

#### 8-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VIII	IX
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	20
3.	Спортивные игры (волейбол)	18	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
5.	Спортивные игры (баскетбол)	27	27
6.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	19	19
	Итого	102	102



