

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Енганаевская средняя школа

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО учителей
естественно – математического цикла
Руководитель ШМО: Ф.Р. Каримова
протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Согласовано
зам. директора по УР:
Ю.Ф. Ниязова
«30» августа 2023г.



**Рабочая программа
по физической культуре
в 9 классе на 2023 – 2024 учебный год**

Число часов в неделю: 3 ч.

Число часов в год: 102 ч.

Учебник: Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ И.В. Лях. Просвещение, 2019г.
Рабочие программы. По учебным предметом Федерального государственного стандарта основного общего образования.
М.: Просвещение, 2019г.

Учитель физической культуры
МОУ Енганаевская СШ. Галиуллова Л.З.

с. Енганаево 2023 г.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 9 класса

Предмет	Физическая культура
Класс	9
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 года № 15 «Об утверждении СанПиН 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». - СанПиН 2.4.3.648-20 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 №1897, с учётом изменений, внесённых приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577 -Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).. -Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. -О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499. - Указ Президента Российской Федерации о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03.2014 №172 - Распоряжение Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.06.2015 г. № 609 «О внесении изменений в Федеральный базисный компонент ФГОС с учётом требований комплекса ГТО. Письмо № 73-ИОГВ105/4610ИСХ Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области «Об организации 2022-2023 учебного года в общеобразовательных организациях Ульяновской области» - Примерные программы по учебным предметам Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:- рабочие программы Физическая культура 5-9 классы «Предметная линия учебников » (М.Я.Виленского В. И. Ляха, - М.: «Просвещение», 2018 г.) - Основная образовательная программа основного общего образования. - Учебный план МОУ Енганаевской СШ на 2022-2023 учебный год
Учебно-методический комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - учебная программа Физическая культура 5-9 классы «Предметная линия учебников » (М.Я.Виленского В. И. Ляха, М.:«Просвещение», 2018г.) -примерная программа по физической культуре для 5-9 классов (А.А.Кузнецов.М.: «Просвещение», 2012г.) Учебник : И.В.Лях. Физическая культура 8-9 класс. М.: «Просвещение» 2018г.
Общая характеристика курса	<p>Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;</p>

	воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционального ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни. Готовит к соревновательной деятельности и сдаче норм «ГТО»
Место учебного предмета в учебном плане	В учебном плане МОУ Енаганевской СШ на изучение предмета «физическая культура» в 9 классе отведено 98 часов в год, 3 часа в неделю.
Структура программы	1. Титульный лист; 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 3. Содержание учебного предмета; 4. Тематическое планирование. 5. Приложение к рабочей программе: календарно- тематическое планирование.

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, накоплении 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

Предметные результаты освоения предмета физической культуры.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования

для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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.

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.

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».

Гимнастика с основами акробатики 18 ч

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика 24 ч

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры 38 ч

Баскетбол. 15 ч Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол 15 ч. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол 8 ч

Упражнения с мячом: техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу; техникой удара по катящемуся навстречу мячу, техникой остановки катящегося мяча.

Лыжная подготовка 18 ч

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой».

Торможение «плугом». Коньковый ход. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Тематическое планирование по физической культуре

9 класс

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 13 ч		
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 6минут Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
13	Бег до 6минут Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
Баскетбол 16 ч		

14	Инструктаж по ТБ. 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 в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
19	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	1
20	Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках в движении с изменением скорости, направления.	1
21	Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках в движении с изменением скорости, направления.	1
22	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
23	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
24	Взаимодействия двух игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.	1
25	Взаимодействия двух игроков в нападении через заслон. Игра в баскетбол.	1
26	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
27	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
28	Игра по упрощённым правилам в баскетбол	1
29	Игра по упрощённым правилам в баскетбол	1
Гимнастика с элементами акробатики 18 ч		
30	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
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	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	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
35	Сдача норматива по ГТО	1
36	Сдача норматива по ГТО	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 способностей. Лазание по канату	1
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	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
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	Сдача норматива по ГТО	1
44	Сдача норматива по ГТО	1
45	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
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
Лыжная подготовка 18 ч		
48	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
49	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
50	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
51	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
52	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
53	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
56	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
57	Прохождение дистанции до 5 км.	1
58	Прохождение дистанции до 5 км	1
59	Прохождение дистанции до 5 км	1
60	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
61	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
62	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1

63	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
64	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
65	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
Волейбол 16 ч		
66	Инструктаж по ТБ. 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
67	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
68	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
69	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
70	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
71	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
72	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
73	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
74	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
75	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя 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.	1

	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
77	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
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. Верхняя 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	Двусторонняя игра в волейбол	1
81	Двусторонняя игра в волейбол	1
Футбол 9 ч		
82	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1
83	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1
84	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1
85	Ведение мяча с изменением направления. отбор мяча. Техника удара.	1
86	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1
87	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1
88	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1
89	Комбинации из основных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол.	1
90	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Игра в футбол по основным правилам	1
Легкая атлетика 12 ч		
91	Челночный бег: 2х10 м, 3х10 м. Учётный Сдача норм ГТО	1
92	Бег 30 метров. Учётный Сдача норм ГТО	1
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
94	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Учётный	1

	Сдача норм ГТО	
96	Метание т/мяча на дальность	1
97	Метание т/мяча на дальность. Учётный Сдача норм ГТО	1
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	1
99	Бег 60 метров (у) Учётный Сдача норм ГТО	1
		1
		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
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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	-	-	-	9	10	16

	разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
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 толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	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	-	-	-
	или весом 500г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	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 -	15	20	25	15	20	25

	10 м (очки)						
	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 бесснежных 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.