

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мужнинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании школьного МО  
Протокол №1  
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Аввакумов И.В.  
28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор: Вихрушев И.В.  
Приказ № 144 от 29 августа 2023 г.



### Рабочая программа

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**

Класс: **9**

Учебный год реализации программы: **2023 – 2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **68 часов (2 часа в неделю)**

Планирование составлено: на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Мужнинская СОШ, на основе Примерной авторской программы основного общего образования, соответствующей ФГОС ООО, с учётом примерной авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012) и соответствует учебному плану МБОУ Мужнинская СОШ на 2023-2024 учебный год.

Учебник: «Физическая культура», 8-9 класс Матвеев А.П. 13-е издание, переработанное «Просвещение»

Рекомендовано Министерством образования и науки 1.1.2.9.1.1.3

Рабочую программу составила:  Бушмакина Фаина Трифоновна.

## Планируемые результаты

### Предметные:

#### Знания о физической культуре.

Учащийся 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 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.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Учащийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование.**

Учащийся научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	2	3	4
<i>Легкая атлетика 8 ч</i>			
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-20 м.) и бег с ускорением.
2	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м - на результат.
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Эстафетный бег.	1	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
4	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
5	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.
6	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 300 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.
7	Прыжок в длину. Бег 500 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500 м. (м) –на результат.
8	Бег 1000 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.
<i>Спортивные игры (баскетбол 18 ч)</i>			
9.	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте

			и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.
10.	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.
11.	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»
12.	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.
13.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.
14	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков.	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
16.	Игра мини-баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.
17.	Ведение мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей
18.	Накрывание мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей
19.	Вырывание мяча. Личная защита.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей
20	Бросок мяча	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача

			одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении
21	Перехват мяча	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований
23	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие
24	Взаимодействие игроков	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости
25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра
26	Взаимодействие игроков	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей
<b>Гимнастика 6ч</b>			
27	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Прыжки через скакалку.
28	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты.
29	Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с разбега	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат(д).

30	Комбинация из освоенных элементов.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка из упора присев на руках и голове. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.
31	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1	Кувырки вперед, назад. Стойка из упора присев на руках и голове. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
32	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Подъем переворотом.	1	Подъем переворотом силой (м.); подъем переворот махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей

***Лыжная подготовка 14 ч***

33	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности Передвижения на лыжах	1	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
34	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости
35	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости
36	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
37	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам»
38	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон»
39	Передвижения на лыжах. Подъемы. Техника попеременного четырехшажного хода	1	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.
40	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода	1	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»
41	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода	1	Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км
42	Передвижения на лыжах. Повороты. Техника	1	Четырехшажный ход. Повороты «плугом».  Прохождение дистанции 4 км

	попеременного четырехшажного хода		
43	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы.	1	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках. Подъем «лесенкой»
44	Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы	1	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой»
45	Передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 5 км	1	Преодоление дистанции 5 км на результат.
46	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению
<b>Спортивные игры (волейбол) 14ч</b>			
47	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
48	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.	1	Передача мяча в стену. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.
50	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Поддача (совершенствование техники).  Учебная игра волейбол.
51	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол.
52	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра волейбол.
53	Передача мяча в прыжке. Поддача мяча. Учебная игра волейбол.	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
54	Поддача мяча. Учебная игра.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра волейбола.
55	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1	Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол.
56	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра волейбол.	1	ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.



57	Передачи мяча. Нападающий удар. Стойки игрока. Учебная игра.	1	Стойки и передвижения 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.
58	Передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
59	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники.
60	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.
<b>Легкая атлетика 8ч</b>			
61	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.
62	Низкий старт. Бег 60м. Метание мяча.	1	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.
63	Метание мяча с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 11 – 13 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.
64	Прыжок в длину с места. Бег 500 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Бег 500 м. – на результат.
65	Бег 1000 м. Метание мяча.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние.
66	Бег 2000 м. Полоса препятствий	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (м) и 1500м. (д) на результат. Полоса препятствий.
67	Полоса препятствий Бег 3000 м. б/у времени	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м. без учета времени. Полоса препятствий.
68	Подведение итогов года. Полоса препятствий	1	Полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов года.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		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	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	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	9,1	8,7-8,3	8,0	9,8	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше

<b>Выносли- вость</b>		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1350	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	0	8-11	16
		13	-3	1-7	10	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

**Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура»**

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха	К	Учебники, рекомендованные Министерством

	<p>Физическая культура 8-9 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a></p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a></p> <p>В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		<p>образования и науки ВФ.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»

