

**МБОУ «Кизнерская средняя школа № 2 имени генерал-полковника Капашина В.П.»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Рук. ШМО \_\_\_\_\_  
Гуляев И.С.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

Принято  
на педсовете  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. Директор школы  
\_\_\_\_\_ Гребенкина Н.В.  
Приказ № 51-2//01-05  
от «1» сентября 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Классы: 9 А, 9Б, 9В, 9Г

Кол-во часов за год: 68      Кол-во часов в неделю: 2

Учебник Физическая культура.8-9 классы. Учебник для общеобразоват. организаций./ В.И.Лях. 6-е издание- М.: Просвещение, 2019./

Составители: Гусева М. Н., Серёгин С.С.  
Преподаватели физической культуры

Кизнер, 2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 классов составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и № 1578 « О внесении изменений в ФГОС СОО»
3. Рабочей программы по физической культуре 9 класс на основе учебника: Лях, В. И. Физическая культура.8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляха. – 6-е издание М.: Просвещение, 2019.
4. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устав МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 им. генерал-полковника Капашина В.П., Учебный план школы на 2022– 2023 учебный год.

**Цель** курса физической культуры 9 класса:

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, умение творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Единство с освоением программного материала других образовательных дисциплин с содержанием предмета «Физическая культура», для создания универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели воспитания и социализации обучающихся решаются следующие **задачи:**

**В области формирования личностной культуры:**

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной, общественно полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения, социальноориентированной и общественно полезной деятельности;
- формирование морали — осознанной обучающимся необходимости поведения, ориентированного на благо других людей и определяемого традиционными представлениями о добре и зле, справедливом и несправедливом, добродетели и пороке, должном и недопустимом;
- усвоение обучающимся базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### **В области формирования социальной культуры:**

- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, школьного коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество, заботы о процветании своей страны;
- развитие патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальных и профессиональных групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- укрепление доверия к другим людям, институтам гражданского общества, государству;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям, приобретение опыта оказания помощи другим людям;
- усвоение гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным религиям и религиозным организациям России, к вере и религиозным убеждениям других людей, понимание значения религиозных идеалов в жизни человека, семьи и общества, роли традиционных религий в историческом и культурном развитии России;
- формирование культуры межнационального общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

#### **В области формирования семейной культуры:**

- укрепление отношения к семье как основе российского общества;
- формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;
- укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;

- усвоение таких нравственных ценностей семейной жизни как любовь, забота о любимом человеке, продолжение рода, духовная и эмоциональная близость членов семьи, взаимопомощь и др.;
- формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи;
- знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций семей своего народа, других народов России.

Образовательное учреждение может конкретизировать общие задачи духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся для более полного достижения цели духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся (национального воспитательного идеала) с учётом национальных и региональных условий и особенностей организации образовательного процесса, потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

## **I. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;

В области трудовой культуры:

- 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 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.

## **2. 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 учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

В области физической культуры:

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

## **3. Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты так же проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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;
- 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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».

Формы контроля: тесты, контрольные нормативы.

## II. Содержание учебного предмета

### 1. Годовой план – график прохождения учебного материала в 9-м классе.

Разделы программы	НОМЕРА УРОКОВ						Кол-во часов
	1-12	13-22	23-32	33-46	47-57	58-68	
Легкая атлетика	12					11	23
Спортивные игры		10			11		21
Льжные гонки				14			14
Гимнастика			10				10
Месяцы	СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ	НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	МАРТ-АПРЕЛЬ	АПРЕЛЬ-МАЙ	68

### 2. Основы знаний разделов физической культуры.

#### Легкая атлетика (23 часа)

После усвоения теоретических и практических основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для обеспечения прикладного и дальнейшего развития координационных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

#### Гимнастика (10 час)

В 9-х классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности, в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами. Большой координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается



путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации. Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

### **Спортивные игры (21 час)**

В 9-х классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 8-х классах начинается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности. На каждом уроке физической культуры используются спортивные и подвижные игры, т.к. материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми, более глубокому изучению правил игры и судейства.

### **Лыжная подготовка (14 часа)**

Формирование углублённых знаний о правилах техники безопасности на уроках физической культуры и во время самостоятельной лыжной подготовки. О мерах предупреждения обморожений и потертостей. О положительном влиянии бега на лыжах на здоровье, физическую подготовленность и эмоциональное состояние человека. О влиянии бега на лыжах на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности. О правилах регулирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Технически правильно передвигаться с помощью основных лыжных ходов. Выполнять повороты на месте махом и переступанием; повороты в движении переступанием и упором двумя лыжами; подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски с пологих склонов; торможения: «полуплугом», «плугом», Использовать изученные способы передвижения при беге на 3 км. Физическая подготовка. Разносторонне развивать аэробную и силовую выносливость, волевые качества. Закаливать организм, повышать устойчивость к влиянию низких температур и других неблагоприятных метеорологических факторов

### III. Тематическое планирование

Месяц	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Домашнее задание	
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>						
<b>Сентябрь - октябрь</b>	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.	Конспектирование инструктажа по технике безопасности, понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон	1	Техника высокого старта старта
	2	2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Бег до 8 минут.
	3	3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1	Техника передачи эстафетной палочки
	4	4	Спринтерский бег, эстафетный бег, 60м	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	ОРУ
	5	5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения.
	6	6	Спринтерский бег, эстафетный бег, подтягивание	Бег (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств.	1	Бег до 8 минут

	7	7	Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения Бег 60 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге. Учебная игра.	1	Техника передачи э/п
	8	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	Виды передач э/п
	9	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ( <i>150 г</i> ) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Бег до 10 минут. Закаливающие процедуры
	10	10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча.	1	Поднимание туловища
	11	11	Бег на средние дистанции, бег 1500м	Бег ( <i>1500 м</i> ). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	Наклон вперед.
	12	12	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3000 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	История отечественного спорта
<b>Баскетбол (10 ч)</b>						
Октябрь ноябрь	13	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.	1	Правила игры в баскетбол

	14	2	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча , движение в парах.	1	Отжимание
	15	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	1	Комплекс утренней гимнастики
	16	4	Передача мяча в паре в движении Прыжки вверх из приседа	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	1	Первая помощь при ушибах
	17	5	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	1	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса
	18	6	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Техника ведения мяча
	19	7	Бросок мяча со средней дистанции.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении.	1	Подтягивание

	20	8	Бросок мяча со средней дистанции.	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	1	Поднимание туловища
	21	9	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	1	Отжимания
	22	10	Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	Жесты судей в баскетболе
<b>Гимнастика (10ч)</b>						
<b>Декабрь-январь</b>	23	1	Инструктаж поТБ Акробатика Лазание по канату.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Конспектирование инструктажа по ТБ, правил страховки во время выполнения упражнений.	<b>1</b>	Повторить технику безопасности
	24	2	Акробатика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Выполнение упражнений на технику. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	Виды гимнастики
	25	3	Комбинация по акробатике Лазание по канату	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>1</b>	Приседание 40 раз

26	4	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	Поднимание туловища 30 раз
27	5	Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Техника выполнения висов и упоров
28	6	Опорный прыжок	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Приседание 30 раз
29	7	Висы Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Отжимание 30 раз
30	8	Висы. Строевые упражнения. Тест №1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Проверочный тест №1	1	Гимнастические снаряды
31	9	Гимнастические брусья. Прыжки со скакалкой	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки через вращающуюся скакалку. Элементы комбинации на брусьях.	1	Прыжки через скакалку 50 раз

	32	10	Гимнастические брусья	Ходьба на месте и в движении. ОРУ на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. Элементы комбинации на брусьях.	1	Комплекс ОРУ
<b>Лыжная подготовка (14ч)</b>						
<b>Январь, февраль, март</b>	33	1	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ.	Конспектирование правил техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде, обуви. Оказание помощи при обморожении. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4км по пересеченной местности в медленном темпе (лыжная прогулка). Эстафета с передачей палок.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам
	34	2	Попеременно двухшажный ход	Закрепление техники попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Наклон вперед из положения стоя
	35	3	Одновременный одношажный ход	Одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Закрепление техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1	Техника попеременного двухшажного хода
	36	4	Одновременный одношажный ход	Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. Подъемы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов	1	Техника одновременно бесшажного хода
	37	5	Подъем, спуск, торможение	Закрепление техники подъема «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной и низкой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Обучение торможению и поворот махом. Прохождение дистанции до 3.5 км с применением изученных ходов.	1	Техника одновременно бесшажного хода
	38	6	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км в медленном темпе с применением изученных лыжных ходов. Обучение техники перехода без шага (с одновременным отталкиванием палками); перехода с шагом.	1	Отжимание 35 раз

39	7	Поворот на месте «махом».	Осваивать поворот «махом». Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 3 км.	1	Отжимание 35раз
40	8	Поворот на спуске.	Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	Техника спусков и подъемов
41	9	Прохождение дистанции 3 км Торможение	Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по среднепересеченной местности.	1	Кроссворд на тему «Лыжный спорт»
42	10	Прохождение дистанции 2 км Техника попеременно-двухшажного хода	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе. Спуски с поворотом переступанием в конце уклона. Подвижные игры по выбору: «С горы в ворота», «Гонка с выбыванием».	1	Виды торможений
43	11	Способы подъёма, спуска и торможения	Прохождение дистанции до 500 м. Для развития скоростной выносливости провести скоростную встречную эстафету (2-3 раза) с этапом до 50 м в 4-5 командах. Совершенствование техники лыжных ходов в игре «Гонка с преследованием» Спуски с заданием.	1	Комплекс ОРУ для лыжника.
44	12	Коньковый ход без палок	Техника конькового хода. Виды коньковых ходов. Работа рук и ног.	1	Техника одновременный одношажный классический ход
45	13	Коньковый ход без палок	Техника конькового хода. Виды коньковых ходов. Работа рук и ног.	1	Игры на лыжах



	46	14	Эстафеты	Эстафеты с применением изученных лыжных ходов по 50м. Прохождение дистанции 2 км.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
<b>Волейбол (11ч)</b>						
<b>Март - апрель</b>	47	1	Правила и организация игры волейбол. Инструктаж по ТБ	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	Правила игры в волейбол
	48	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1	Отжимание
	49	3	Передача мяча в стену в движении.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1	Комплекс утренней гимнастики
	50	4	Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Техника приема и передачи мяча
	51	5	Нижняя подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	1	Подтягивание

52	6	Нижняя подача мяча	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	1	Поднимание туловища
53	7	Нападающий удар.	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	1	Комплекс ОРУ
54	8	Нападающий удар Разбег, прыжок и отталкивание.	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1	отжимания
55	9	Развитие координационных способностей. Передача над собой снизу	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	1	Приседание
56	10	Учебная игра. Нижняя прямая подача	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча..	1	Жесты судей в волейболе
57	11	Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в паре	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Правила игры в волейбол

**Легкая атлетика (11ч)**

Апрель - май	58	1	Инструктаж по ТБ Преодоление препятствий	Виды легкой атлетики. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	Техника безопасности
	59	2	Бег с преодолением препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег - мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	1	Техника бега на короткие дистанции
	60	3	Развитие выносливости.	Многоскоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	1	Знаменитые легкоатлеты Удмуртии
	61	4	Прыжок в длину с разбега	Подведение итогов. Прыжок в длину с разбега.	1	Подтягивания
	62	5	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1	Способы передач э/п
	63	6	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе	Бег 1000 метров. Спортивные игры.	1	Техника метания мяча на дальность
	64	7	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	Правила игры «Русская лапта»

65	8	Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	1	Правила проведения соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции
66	9	Финальное усилие, бег на 60 м	Эстафеты, встречная эстафета. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров	1	Правила проведения соревнований по прыжкам
67	10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание. Итоговый тест №2	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Прыжок в длину с разбега. Итоговый тест №2	1	Комплекс ОРУ на плечевой пояс
68	11	Метание мяча на дальность ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	1	

### Литература

1. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
2. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010г.
3. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 9 класс//Волгоград, 2008год;
4. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
5. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
6. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
7. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
8. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2019 год;
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
10. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
11. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
12. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
13. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
14. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
15. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
16. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
17. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
18. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;

## ПРИЛОЖЕНИЯ.

### 1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 9 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2	Бег, мин,с 2000м 3000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
		Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
4	Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
6	Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
9	Бег на лыжах, мин,с 3 км 5 км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
		Без учета времени					

### 2. Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 9 класса

#### Вариант 1

1. Физическая культура представляет собой ...

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

Б) выполнение физических упражнений на уроке.

- В) часть человеческой культуры. Г) учебный предмет в школе.
2. Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?  
 А) Римский император Феодосий I. Б) Барон Пьер де Кубертен.  
 В) Философ-мыслитель древности Аристотель. Г) Хуан Антонио Самаранч.
3. Что символизируют пять олимпийских колец?  
 А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара. Б) Единство всех национальностей земного шара.  
 В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.  
 Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.
4. Что принято называть осанкой?  
 А) Привычную позу человека в вертикальном положении. Б) Физиологические изгибы позвоночника.  
 В) Положение спины в напряжённом состоянии. Г) Форму грудной клетки, живота, ног человека.
5. Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?  
 А) Уровень развития силовых способностей. Б) Общую работоспособность человека.  
 В) Функциональные возможности системы дыхания. Г) Уровень развития координационных способностей.
6. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?  
 А) «Качество жизни». Б) «Отношение к жизни». В) «Стиль жизни». Г) «Здоровый образ жизни».
7. ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...  
 А) 40-50 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин. Г) 140-160 уд/мин.
8. Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...  
 А) настольный теннис. Б) спортивная гимнастика. В) лёгкая атлетика. Г) плавание.
9. Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...  
 А) полное выпрямление ноги при отталкивании. Б) поднятие бедра маховой ноги.  
 В) постановка стоп носками наружу. Г) махи руками, согнутыми в локтях.
10. Прыжок в длину с разбега имеет ...  
 А) три фазы. Б) четыре фазы. В) пять фаз. Г) шесть фаз

### Тест №2 Вариант 2

1. Основными средствами физического воспитания являются:  
 а. подвижные и спортивные игры; б. ходьба на лыжах;  
 в. физические упражнения; г. легкая атлетика.
2. Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;  
 а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления; б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;  
 в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;  
 г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.
3. Назовите последовательно части урока физкультуры:  
 а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;  
 в. подготовительная, основная, заключительная; г. все ответы правильные.
4. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.  
 А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.  
 В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

5. Какой талисман был во время проведения XXII Олимпийских игр в Москве?

А) Ягуар.                      Б) Мишка.                      В) Дракон.                      Г) Кенгуру.

6. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

А) В 1894 году в Париже.    Б) В 1896 году в Лондоне.    В) В 1905 году в Греции.    Г) В 776 году до н.э. в местечке Олимпия.

7. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, называется ...

А) здоровый образ жизни.    Б) закаливание.                      В) труд.                      Г) рациональный режим.

8. Как называется процесс приспособления организма к внешней среде?

А) Стрессом.                      Б) Компенсацией.                      В) Адаптацией.                      Г) Оптимизацией.

9. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей.

А) Алкоголь, наркотики, курение.    Б) Гиподинамия.    В) Психологические стрессы.    Г) Все перечисленные.

10. Типичной ошибкой при выполнении низкого старта является ...

А) постановка рук вдоль у линии старта.                      Б) выпрямление тела на первых шагах.  
В) энергичное движение рук.                      Г) бег в наклоне на первых шагах

#### Ответы на вопросы

##### Вариант 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0		0	0						
Б		0					0			0
В					0			0	0	
Г						0				

##### Вариант 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А		0				0	0			
Б					0					0
В	0	0	0	0				0		
Г									0	

#### Оценка экспертизы знаний.

За каждый правильный ответ 1 балл.

«Отлично» - 9 – 10 баллов.

«Удовлетворительно» - 6 - 5 баллов.

«Хорошо» - 8 - 7 баллов.

«Неудовлетворительно» - менее 5 баллов



**Итоговый тест №2 по физической культуре для 9 класса  
Вариант 1**

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
  - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
  - б) процесс изменения функций и форм организма;
  - в) часть общей человеческой культуры.
  
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
  - а) 1976 г., Монреаль;
  - б) 1980 г., Москва;
  - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
  
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
  - а) на личность в целом;
  - б) на сердечно-сосудистую систему;
  - в) на продолжительность жизни.
  
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
  - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
  - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
  - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
  
5. Что такое закаливание?
  - а) Укрепление здоровья;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
  - б) звание почётного гражданина;
  - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- а) Оглядываться назад;
  - б) задерживать дыхание;
  - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
  - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
  - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
- а) Неправильная организация питания;
  - б) слабая мускулатура тела;
  - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
  - б) в период проведения игр прекращались войны;
  - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) Прыжки со скакалкой;
  - б) длительный бег до 25-30 минут;
  - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
  - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
  - в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - в) измерять пульс.
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
- а) Платон (философ);
  - б) Пифагор (математик);
  - в) Архимед (механик).
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
- а) Римский император Феодосий I;
  - б) Пьер де Кубертен;
  - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
  - б) вызвать «скорую помощь»;
  - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
- а) Николай Панин-Коломенкин;
  - б) Дмитрий Саутин;
  - в) Ирина Роднина.
18. Чему равен один стадиий?
- а) 200м 1см;
  - б) 50м 71см;
  - в) 192м 27см.
19. Как переводится слово «волейбол»?
- а) Летящий мяч;
  - б) мяч в воздухе;
  - в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

**Ответы на вопросы  
1 вариант**

1. в
2. б
3. а
4. а
5. б
6. а
7. в
8. а
9. б
10. б
11. в
12. б
13. а
14. б
15. б
16. в
17. а
18. в
19. а
20 а.

Критерии оценивания:

«5»- 18-20 баллов

- «4» - 15-17- баллов
- «3»- 6-14 баллов
- «2»- 5 и менее баллов

**Итоговый тест №2 по физической культуре для 9 класса  
Вариант 2**

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

**3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

**4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

**6В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

**7 При групповом старте на короткие дистанции следует бежать**

- а) в произвольном порядке
- б) друг за другом
- в) по своей дорожке

8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 66 – 72 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин

**9.Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками
- в. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**10.Термин «Олимпиада» означает...**

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?**

- а) Наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

**15. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стадий?**

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «футбол»?**

- а) ворота мяч;
- б) газон мяч;

в) нога мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?**

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

Ответы на вопросы  
2 вариант

1. в
2. в
3. а
4. а
5. а
6. а
7. в
8. б
9. б
10. в
11. а
12. в
13. б
14. б
15. б
16. в
17. а
18. в
19. в
20а

Критерии оценивания:

«5»- 18-20 баллов

«4» - 15-17- баллов



«3»- 6-14 баллов

«2»- 5 и менее баллов

### 3. Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответил на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательный.