

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №113  
с углубленным изучением информационно-технологического профиля  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета от 30.08.2018  
протокол №1



директор ЕБОУ школы №113  
Е.А. Касавцова  
приказ от 30.08.2018 №

# Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов – 102

Рабочая программа разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2016.

## 1. Пояснительная записка

**1.1.** Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №113 Приморского района Санкт-Петербурга на основе компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 9 класса образовательного учреждения и составлена на основе:

- программы для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5-9 классы, автор: В.И. Лях, соответствующей требованиям компонента федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре, «Просвещение», 2014.

**1.2.** На изучение предмета «Физическая культура» отводится по 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа:

- 9 класс - 102 часа (34 учебные недели).

**1.3.** Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

В связи с отсутствием необходимого оборудования и инвентаря, а так же погодными условиями лыжная подготовка заменена дополнительными занятиями по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике.

Раздел «Элементы единоборств» включен в разделы «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и используются в уроках как общеразвивающие упражнения.

**1.4.** Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

- В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2015;

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**1.5.** Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

**1.6.** Требования к уровню подготовки выпускников:

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## 2. Тематическое планирование

Разделы, темы		Количество часов		В том числе	
		Примерная, авторская программа	Рабочая программа	Практические, лабораторные работы	Контрольные работы
<b>9 класс</b>		<b>102</b>	<b>102</b>		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока		
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность		<b>102</b>		
	Гимнастика с основами акробатики		16		
3.1.	Легкоатлетические упражнения		32		
3.2.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол		20		
3.3.	Элементы единоборств		в процессе урока		
3.4.	Плавание		34		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Прием нормативов для определения уровня		в процессе урока		

## 3. Содержание программы учебного предмета 9 класс (102 часа)

### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)**

#### **1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)**

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

### **2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)**

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **2.2. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)**

Строевые упражнения. Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Группировка, Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. Подвижные игры. Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Ходьба по гимнастической скамейке на носках и с различным положением рук. Акробатические упражнения в комбинации. Перешагивание. Стойка. Упражнения в равновесии. Понятие о разновидностях опорного прыжка. Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на горку гимнастических матов и соскок взмахом рук.

Подвижные игры: «Захват флага», «Пятнашки на время», «Пятнашки», «Третий лишний», «Пятнашки на одной ноге», «Встречная эстафета», «Перестрелка с большими полями», «Перестрелка», «Вышибалы на время».

## **2.3. Легкоатлетические упражнения (32 часа)**

Понятия: бег в равномерном темпе, короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег чередовании с ходьбой до 150 м. Бег 30 м. Бег 30 м с произвольного старта. Бег с ускорением 10-20 м. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Бег с ускорением от 40-60 м. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3x10, эстафеты с бегом на скорость. Бег 1000 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Игры с прыжками с использованием скакалки, прыжки в парах. Прыжки многоскоки (от 3 до 6 прыжков) на правой и на левой ноге, с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в сторону. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с продвижением вперед на одной и на двух ногах.

Метание малого мяча с места и с разбега. Метания малого мяча в цель.

Подвижные игры: «Футбол», «Мини-футбол» «Волейбол», «Захват флага», «Третий лишний», «Перестрелка с широкими полями», «Пятнашки на время», «Пятнашки».

## **2.4. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол (20 часов)**

### **2.4.1. Баскетбол**

Стойка игрока. Остановка. Повороты. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча. Терминология и правила игры. Взаимодействие двух игроков: передача мяча на месте в парах, ловля и передача мяча в парах и тройках. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

Ведение мяча в игровой форме. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча до стоек 10 метров левой и правой руками попеременно. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек в баскетболе в игровой форме. Вырывание, выбивания, передачи мяча в игровой форме. Броски по кольцу в два шага. Обводка стоек и соперника в игровой форме. Обводка стоек. Броски мяча в кольцо на месте и в движении. Броски мяча в кольцо в два шага. Ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции.

Баскетбол по упрощенным правилам. Подтягивание. Сочетание разученных элементов баскетбола.

### **2.4.2. Волейбол**

Терминология и правила игры. Стойка игрока. Перемещение вперед, в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. ОРУ с теннисными мячами. Расстановка игроков.

Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения в парах в игровой форме. Подвижная игра. Передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками с касанием пола в парах в игровой форме. Передача

мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача в игровой форме. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя подача. Ловля и передача мяча в тройках. Приемы различными способами.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, сверху в парах, над собой и сверху, снизу, снизу у сетки. Прием мяча после подачи в игровых ситуациях. подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.

Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам.

### **2.4.3. Футбол**

Игры на стадионе. Футбол.

## **2.5. Плавание (34 часа)**

Плавание в умеренном и попеременном темпе. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. ОРУ на суше. Прыжком вход в воду, 100 м любым стилем. Скольжения с различным положением рук. Кроль на груди с доской и без. Специальные упражнения пловца на суше. Соскок в воду. 150м любым способом. Упражнения на спине в скольжении. 150м кролем на спине – упражнения. Упражнения с доской. Со стартового прыжка проплыть кролем отрезки по 25м.

Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжение. Движения ног после скольжение и ныряние. Плавание только при помощи рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Специальные упражнения. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Отработка техники плавания способом дельфин. Плавание брассом на боку и на спине. Судейство соревнований по плаванию. Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Кроль на спине. Брасс. Обучение поворотам. Дистанционное плавание. Обучение нырянию ногами и головой вниз. Прикладное плавание. Ныряние в длину, плавание на боку.

## **4. Планируемые результаты**

### **9 класс**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» по теме: «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности», о спортивно-оздоровительной деятельности»

учащийся научится:

- составлять режим дня;
- правильно выполнять закаливающие процедуры;
- различать дистанции, старты в легкой атлетике;
- выполнять строевые упражнения и командные действия;
- размыкание и смыкание на месте;
- перестраиваться из одной шеренги в две;
- выполнять страховку учащихся;
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами, без предметов, в игровой форме разминаться;
- различать висы и упоры;
- правилам спортивных игр;
- взаимодействовать в парах, в тройках, группах;
- выполнять передачи, броски, ведения, удары мяча в различных спортивных игр;
- выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке

физкультуры;

- выполнять строевые упражнения;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);  
получит возможность научиться:
- следить за своей физической подготовкой и укреплять здоровье;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- выполнять технически правильно прыжки и приземление;
- выполнять различные акробатические упражнения;
- выполнять силовые, специальные, прыжковые, беговые упражнения;
- выполнять различные комбинации в спортивных играх;
- правильно распределять скорость при беге на средние дистанции;
- правильно метать мяч в цель и на дальность;
- правильно выполнять бег с препятствиями и челночный бег;
- выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- различать особенности игры волейбол, баскетбол, футбол;
- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- анализировать ответы своих сверстников.

«Гимнастика с основами акробатики»

учащийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- выполнять наклон вперед из положения, стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, кувырок назад;
- выполнять мост, стойку на лопатках;

получит возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа;
- правилам тестирования виса на время;
- правилам тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30 сек;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.

«Легкоатлетические упражнения»

учащийся научится:

- технике высокого старта;
- технике метания мяча на дальность;
- пробегать дистанцию 30 м;
- пробегать дистанцию 60 м;
- пробегать дистанцию 1000 м;
- выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- прыгать в длину с места;
- проходить полосу препятствий;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- получит возможность научиться:
- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- описывать технику беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- описывать технику прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- описывать технику метания малого мяча.
- осваивать технику метания малого мяча.
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### «Спортивные игры»

учащийся научится:

- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- выполнять стойку баскетболиста;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в подвижные игры;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- развивать физические качества.
- получит возможность научиться:
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;

- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

#### «Плавание»

учащийся научится:

- плавать в умеренном и попеременном темпе;
- прыжком вход в воду, 100 м любым стилем;
- скольжения с различным положением рук;
- кроль на груди с доской и без;
- соскок в воду 150м любым способом;
- стартовым прыжкам;
- плавать способом дельфин;
- плавать с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук;
- плавать только при помощи рук с задержкой дыхания;
- имитировать поворот при плавании способом дельфин;
- транспортировке пострадавшего и оказание доврачебной помощи;
- судейству соревнований по плаванию;
- плавать способом кроль на спине;
- плавать брассом на боку и спине;

получит возможность научиться:

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении плавания;
- излагать правила и условия проведения судейство соревнований по плаванию;
- осваивать плавание в умеренном и попеременном темпе;
- моделировать технику выполнения прикладного плавания, имитировать повороты при плавании способом дельфин;
- принимать адекватные решения в условиях свободного плавания;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время плавания;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из плавания;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий в плавании;
- осваивать умения выполнять универсальные плавательные действия.

## 5. Система оценивания по физической культуре

### Оценивание уровня знаний учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.



## Техника владения двигательными умениями и навыками

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение(тест)
Координационные	Челночный бег 3x10 м(с).
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места(см).
Выносливость	Бег 500 м (мин,сек).
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу(см).
Силовые	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (количество раз).Подъем туловища за 30 сек. (количество раз).

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Промежуточная аттестация (четверть, год) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся**

Текущий контроль осуществляется учителем, реализующим данную программу.

Порядок, формы, периодичность текущего контроля успеваемости определяется учителем с учетом программы.

Текущий контроль успеваемости проводится в виде контрольных упражнений (нормативов).

Отметки учащихся за четверть выставляются на основе результатов контрольных упражнений (нормативов) и устных ответов учащихся с учетом их фактических знаний, умений и навыков.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок, полученных за четверти (полугодия) с учетом результатов, полученных в ходе промежуточной аттестации.

Годовая отметка должна отражать фактическую подготовку ученика по всем показателям к моменту ее выставления.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Физкультурные и сопряженные с ними знания» в виде устного опроса или тестирования.

### **Перечень контрольных упражнений (нормативов)**

#### **Легкая атлетика**

Норматив	Пол	9 класс		
		«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.	М	5,0	5,5	6,1
	Д	5,4	5,7	6,3
Бег 60 м.	М	9,4	10,0	10,7
	Д	9,8	10,5	11,4
Бег 1000 м.	М	4,50	5,10	5,30
	Д	5,20	5,50	6,20
Бег 2000 м. – мальчики, 1500 м. - девочки	М	8,40	10,00	10,40
	Д	7,00	7,50	8,40
Прыжок в длину с места	М	200	180	160
	Д	180	160	140
Прыжок в длину с разбега	М	360	320	300

	<b>Д</b>	310	280	250
<b>Подтягивание</b>	<b>М</b>	6	4	2
	<b>Д</b>	14	10	6

### **Гимнастика с элементами акробатики**

<b>9 класс</b>	Наклон, вперед сидя, кувырок вперед, кувырок назад, подтягивание в висе, стойка на лопатках.
----------------	--

### **Спортивные игры**

<b>9 класс</b>	Передача мяча сверху в волейболе, передача мяча снизу. Передача мяча над собой двумя руками. Подтягивание в висе. Подача мяча в волейболе. Передача мяча в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.
----------------	---

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания методического совета  
от 27.08.2018 № 1

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.В. Грачева  
28.08.2018