

**«Согласовано»**  
на заседании МО  
учителей физической культуры и  
ОБЖ  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ / Позднякова Ю.С. /  
Протокол №1 от  
«31» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_ 2023г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УР  
МОУ «СОШ № 63 с УИП»  
\_\_\_\_\_ / Исмаилова Э.Ю. /  
«\_ 31 \_» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_ 2023г.

**«Утверждаю»**  
Директор МОУ «СОШ № 63 с У.  
\_\_\_\_\_ /Ионов А.В. /  
Приказ № \_\_309\_\_ от  
«\_ 31 \_» \_\_\_\_ 08 \_\_\_\_ 2023 г.

«

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 9- х классов

2023

В

## Рабочая программа для учащихся 9 класса

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9-х классов

Примерной программы по предметной линии учебников по учебному предмету *физическая культура* для 5–9 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе и правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами общеобразовательной организации (ОО):

- Образовательной программы муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов» Ленинского района города Саратова.
- Положение о рабочей программе педагога МОУ «СОШ № 63 с УИП» Ленинского района города Саратова
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ОО;
- Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;
- Положением о внутренней системе оценки качества образования;
- Положением о формах обучения;
- Положением о фонде оценочных средств.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостности развития физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи обучения:**

- укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний по физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 9 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и элементы единоборств). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказание первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т.д.);
- реализацию **принципа вариативности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил *от известного к известному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усилие оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

### Общая характеристика предмета

Для учащихся 9 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки по физической культуре делятся на:

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

*уроки с образовательно-обучающей направленностью* ( обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культуры человека». Эти темы включают сведения об олимпийском движении в России, основных этапах развития олимпийского движения в России и СССР, выдающихся спортсменах СССР и России, Олимпийских играх в Москве, о двигательных действиях и технической подготовке, двигательном умении и двигательном навыке, влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека, организации досуга средствами физической культуры, оценке техники движений, о причинах появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения, о ведение дневника самонаблюдения и оценке эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные форма занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий спортом. Раздел содержит представление о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-

оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Прикладно- ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленностью».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовый и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленностью согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основной для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способно активно включаться в разнообразные форма здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены 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 личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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 организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятым норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;



- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное

судейство;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного выполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **«Знания о физической культуре»**

Олимпийское движение в России.

Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

### **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **«Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные форма занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки- опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы.. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы.. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Гандбол.** История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка.

### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики	12
Легкая атлетика	22
Лыжная подготовка	10
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	24
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

*Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- Методические издания по физической культуре для учителей.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- Стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;

- Козел гимнастический;
- Канат для лазания;
- Коврики гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Мячи набивные (1, 2 кг);
- Мячи малые (теннисные)
- Скакалка гимнастическая;
- Палки гимнастические;
- Обручи гимнастические;
- Сетка для переноски мячей;
- Рулетка измерительная;
- Щиты баскетбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Сетки волейбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные;
- Компрессор для накачивания мячей;
- Аптечка медицинская;

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

#### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Упражнения						
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
	Девочки			Мальчики		
Бег 60 м, с	10,0 и меньше	10,0 – 10,1	10,4 и больше	9,2и меньше	9,2-,9,4	9,9 и больше

Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 2000 м, мин, с	11,00 и меньше	11,00-12,40	13,50 и больше	8,20 и меньше	8,20-10,40	11,40 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	310 и больше	310-305	300 и меньше	390 и больше	390-360	340 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114-105	95 и меньше	125 и больше	124-115	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	27 и больше	27-21	17 и меньше	42 и больше	42-37	28 и меньше

**Контрольные тесты**

Упражнения	Оценка					
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
	Девочки			Мальчики		
Бег 30 м, с	4,9 и меньше	4,9 - 5,4	6,1 и больше	4,7 и меньше	4,7 - 5,1	5,8 и больше
Челночный бег 3*10 м, с	8,7 и меньше	8,7 - 8,9	9,8 и больше	8,0 и меньше	8,0 - 8,2	9,0 и больше
Прыжок в длину с места, см	205 и больше	205 - 185	155 и меньше	210 и больше	210 - 190	160 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин.	125 и больше	125 - 80	50 и меньше	110 и больше	110 - 105	100 и меньше



Подтягивание (девочки - из виса лежа; мальчики - из виса), количество раз	21 и больше	21 - 17	13 и меньше	9 и больше	9 - 7	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	19 и больше	19 - 14	11 и меньше	27 и больше	27 - 15	13 меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше

**Контрольные упражнения по бегу на лыжах**

Дистанция	Оценка					
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
	Девочки			Мальчики		
2 км, мин, с	13,00 и меньше	13,00-13,30	14,30 и больше	12,00 и меньше	12,00-12,30	13,30 и больше
3 км	Без учета времени					

**Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре**

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	22	1-12							59-68	
Гимнастика	12			19-30						
Спортивные игры	24		13-18		31-32		43-52		53-58	
Лыжная подготовка	10					33-42				
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									

Развитие двигательных качеств	Каждый урок										
-------------------------------	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)**

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика								22			
Гимнастика								12			
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б, ф/б)								24			
Лыжная подготовка								10			
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
<b>ИТОГО</b>								68			