



муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нифантовская школа»

Рассмотрено на методическом совете (протокол от 25.08.2023 №4)	Принято: Решением педсовета (протокол от 28.08.2023 №1)	Утверждено: Директор  Л.В. Дудкина  (приказ от 28.08.2023 №135)
--	---	--

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 классы**

д.Нифантово

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	с. 3
2. Содержание учебного предмета	с. 7
3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	с. 10

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; ⌚ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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».

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения,

ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		V	VI	VII	VIII
1	Базовая часть	52	52	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	12	12	12	12
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14
2	Вариативная часть	16	16	16	16
2.1	Плавание				
2.2	Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	10
2.3	Легкая атлетика	6	6	6	6
2.4	Гимнастика с элементами акробатики				
2.5	Лыжная подготовка				
Итого:		68	68	68	68

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

1) фронтальную, индивидуальную и групповую формы организации учебной деятельности на уроке;

2) Различные виды деятельности, такие как:

Слушание объяснений учителя; слушание и анализ выступлений своих товарищей; соревнования; эстафеты; игровые виды деятельности; самостоятельная работа с учебником и научно-популярной литературой; написание рефератов и докладов; наблюдение; просмотр учебных фильмов; анализ графиков, таблиц, схем; анализ проблемных ситуаций.

На уроках физической культуры в 6-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию

.Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов восприятий, представлений, памяти, мышления

Годовой план-график распределения учебного материала для 5-9 классов

Месяцы	Номера уроков	Разделы программы		Спортивные игры(баскетбол, волейбол) 22 урока	Лыжная подготовка 14 уроков		Развитие двигательных качеств	Основы знаний
		Гимнастика 14 уроков	Легкая атлетика 18 уроков					
Сентябрь	1						В процессе урока	В процессе урока
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							

Октябрь	13						
	14						
	15						
	16						
	17						
Ноябрь	18						
	19						
	20						
	21						
	22						
	23						
декабрь	24						
	25						
	26						
	27						
	28						
	29						
	30						
	31						
январь	32						
	33						
	34						
	35						
	36						
	37						
	38						
	39						
	40						

февраль	41							
	42							
	43							
	44							
	45							
март	46							
	47							
	48							
	49							
	50							
	51							
апрель	52							
	53							
	54							
	55							
	56							
	57							
	58							
	59							
май	60							
	61							
	62							
	63							
	64							
	65							
	66							
	67							
	68							

Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 6 классов

Практические нормативы и тесты			удовл	хор	отл
1	Бег 30 м (с)	Д	6,5 и >	6,0-6,4	5,9 и <
		М	6,3 и >	5,7-6,2	5,6 и <
2	Бег 60 м (с)	Д	12,0 и >	11,4-11,9	11,3 и <
		М	11,6 и >	11,0-11,5	10,9 и <
3	Бег 300 м (мин. с)	Д	1,20 и >	1,06-1,19	1,05 и <
		М	1,15 и >	1,00-1,14	0,99 и <
4	Бег 1000 м (мин. с)	Д	7,11 и >	5,11-7,10	5,10 и <
		М	6,31 и >	4,31-6,29	4,30 и <
5	Бег 1500 м (мин. с)	Д	10,0 и >	9,5-9,9	9,4 и <
		М	9,6 и >	9,1-9,5	9,0 и <
6	Бег 2000 м (мин. с)	Д	13,51 и >	13,01-13,50	13,10 и <
		М	12,01 и >	11,31-12,00	11,30 и <
7	Челночный бег 3х10 м (с)	Д	10,0 и >	9,5-9,9	9,4 и <
		М	9,6 и >	9,1-9,5	9,0 и <
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Д	100	110	135
		М	110	120	150
9	Прыжок в длину с разбега(см)	Д	180	210	230
		М	220	250	270
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	Д	85 и <	90-105	110 и >
		М	90 и <	85-104	115 и >
11	Метание мяча 150 гр (м)	Д	12	14	16
		М	20	22	24

12	Наклон вперед из положения стоя (см)	Д	+4	+5	+9
		М	+3	+4	+5
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз)	Д	7	8	9
		М	3	4	5
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	4	5	7
		М	8	10	12
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);	Д	18	26	28
		М	20	28	30
16	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1000м (мин.с)	Д	7,31 и >	6,51-7,30	6,50 и <
		М	7,21 и >	6,21-7,20	6,20 и <
17	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин.с)	Д	16,3 и >	15,50	15,20
		М	17,0 и >	15,30	14,20
18	Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)	Д	1	2	3
		М	1	2	3
19	Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)	Д	1	2	3
		М	1	2	3
20	Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)	Д	1	2	3
		М	1	2	3
21	Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)	Д	6	8	10
		М	6	8	10

Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 7 классов

Практические нормативы и тесты			удовл	хор	отл
1	Бег 30 м (с)	Д	6,3 и >	5,8-6,2	5,7 и <
		М	5,6 и >	5,5-5,9	5,4 и <
2	Бег 60 м (с)	Д	12,8 и >	12,2-12,7	12,1 и <
		М	10,4 и >	9,7-10,3	9,6 и <
3	Бег 300 м (мин. с)	Д	1,22 и >	1,03-1,21	1,02 и <
		М	1,13 и >	0,58-1,12	0,57 и <
4	Бег 1000 м (мин. с)	Д	7,06 и >	5,06-7,05	5,05 и <
		М	6,26 и >	4,26-6,25	4,25 и <
5	Бег 1500 м (мин. с)	Д	10,0 и >	9,5-9,9	9,4 и <
		М	9,6 и >	9,1-9,5	9,0 и <
6	Бег 2000 м (мин. с)	Д	12,31 и >	12,11-12,3	12,29 и <
		М	10,31 и >	10,01-10,3	10,29 и <
7	Челночный бег 3x10 м (с)	Д	9,8 и >	9,3-9,7	9,2 и <
		М	8,7 и >	8,2-8,6	8,1 и <
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Д	110	130	150
		М	130	160	180
9	Прыжок в длину с разбега(см)	Д	230	250	270
		М	290	315	350
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	Д	90 и <	95-110	115 и >
		М	95 и <	100-115	120 и >
11	Метание мяча 150 гр (м)	Д	13	16	18
		М	24	27	30

12	Наклон вперед из положения стоя (см)	Д	+5	+7	+9
		М	+4	+6	+7
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз)	Д	8	9	10
		М	4	5	6
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	5	6	8
		М	16	18	20
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);	Д	24	26	30
		М	26	30	34
16	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1000м (мин.с)	Д	7,31 и >	6,51-7,30	6,50 и <
		М	7,21 и >	6,21-7,20	6,20 и <
17	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин.с)	Д	16,2 и >	15,11-16,19	15,10 и <
		М	16,0 и >	14,11-15,59	14,10 и <
18	Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
19	Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
20	Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
21	Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)	Д	8	10	12
		М	8	10	12

Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 8 классов

Практические нормативы и тесты			удовл	хор	отл
1	Бег 30 м (с)	Д	6,2 и >	5,7-6,1	5,6 и <
		М	5,5 и >	5,4-5,8	5,3 и <
2	Бег 60 м (с)	Д	12,2 и >	12,1-11,7	12,0 и <
		М	10,0 и >	9,9-9,5	9,4 и <
3	Бег 300 м (мин. с)	Д	1,20 и >	1,19-1,01	1,00 и <
		М	1,11 и >	1,10-0,56	0,55 и <
4	Бег 1000 м (мин. с)	Д	7,01 и >	7,00-5,01	5,00 и <
		М	6,21 и >	6,20-4,21	4,20 и <
5					
6	Бег 2000 м (мин. с)	Д	12,30 и >	12,29-12,01	12,00 и <
		М	10,20 и >	10,19-9,51	9,50 и <
7	Челночный бег 3х10 м (с)	Д	9,6 и >	9,5-9,1	9,0 и <
		М	8,6 и >	8,5-8,1	8,0 и <
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Д	120	140	160
		М	140	170	190
9	Прыжок в длину с разбега(см)	Д	240	260	280
		М	305	325	345
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	Д	95 и <	100-115	120 и >
		М	100 и <	105-120	125 и >
11	Метание мяча 150 гр (м)	Д	15	18	20
		М	25	30	33
12	Наклон вперед из положения стоя (см)	Д	+6	+8	+10

		М	+5	+7	+8
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), из виса лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз)	Д	9	10	11
		М	5	6	7
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	6	7	9
		М	18	20	22
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);	Д	25	28	31
		М	27	32	35
16					
17	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин.с)	Д	16,1 и >	15,01-16,09	15,0 и <
		М	16,4 и >	14,01-16,39	14,0 и <
18	Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
19	Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
20	Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
21	Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)	Д	10	12	14
		М	10	12	14

Оценочные материалы по физической культуре для обучающихся 9 классов

Практические нормативы и тесты			удовл	хор	отл
1	Бег 30 м (с)	Д	6,0 и >	5,5-5,9	5,4 и <
		М	5,6 и >	5,0-5,5	5,1 и <
2	Бег 60 м (с)	Д	12,0 и >	11,5-11,9	11,4 и <
		М	9,8 и >	9,3-9,7	9,2 и <
3	Бег 300 м (мин. с)	Д	1,18 и >	0,59-1,17	0,58и <
		М	1,09 и >	0,54-1,08	0,53 и <
4	Бег 1000 м (мин. с)	Д	6,56 и >	4,56-6,55	4,55 и <
		М	6,16 и >	4,16-6,15	4,15 и <
5	Бег 100 м (с)	Д	18,50	17,81-18,49	17,80
		М	15,50	14,81-15,49	14,80
6	Бег 2000 м (мин. с)	Д	12,11 и >	11,41-12,10	11,40 и <
		М	10,01 и >	9,41-10,0	9,40 и <
7	Челночный бег 3x10 м (с)	Д	9,4 и >	8,9-9,3	8,8 и <
		М	8,4 и >	7,9-8,3	7,8 и <
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Д	130	145	165
		М	150	180	200
9	Прыжок в длину с разбега(см)	Д	250	270	290
		М	315	335	355
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	Д	100 и <	105-120	125 и >
		М	105 и <	110-125	130 и >
11	Метание мяча 150 гр (м)	Д	17	20	22
		М	29	32	35
12	Наклон вперед из положения стоя (см)	Д	+6	+8	+11
		М	+6	+8	+9
13	Подтягивание из вися на высокой перекладине (Ю), из вися лежа на низкой перекладине 90см (Д), (раз)	Д	8	10	12
		М	6	7	8
		Д	7	8	10

14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	М	20	22	24
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз);	Д	26	30	34
		М	30	34	38
16					
17	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 2000 м (мин.с)	Д	16,0 и >	14,91-15,99	14,9 и <
		М	16,3 и >	13,91-16,29	13,9 и <
18	Баскетбол. Штрафные броски, (кол-во попаданий из 5 бросков)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
19	Баскетбол. Броски в кольцо с трех точек, (кол-во попаданий из 6 бросков)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
20	Волейбол. Поддачи (кол-во из 5)	Д	2	3	4
		М	2	3	4
21	Волейбол. Передачи мяча над собой двумя руками (кол-во)	Д	12	14	16
		М	12	14	16