

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 классов общеобразовательной школы составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, ст. 32 «Концепция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).

- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам

- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта (2004 года) основного общего образования.

- Примерная основная образовательная программа ООО.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего, среднего общего образования».

- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

- Программа по физической культуре (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Учитель, 2012.);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №10.

- Учебный план МБОУ СОШ №10.

- Положение о рабочих программах учебных предметов МБОУ СОШ №10.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Стандарте основного общего образования. Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса соответствует ФГОС; сохраняет особенности программы по физической культуре для 9 класса, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем.

На изучение физической культуры в 9 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 10 в 2017-2018 учебном году отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы в 9 классе в 2017-2018 учебном году запланировано 97 часов (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Уроки, выпадающие на выходные и праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения и корректировки учебного материала в следующие сроки:

- Тема «Спортивные игры» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 08.03 будет проведен 12.03;
- Тема «Легкая атлетика» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 30.04 будет проведен 03.05; урок за 02.05 будет проведен 07.05; урок за 09.05 будет проведен 14.05.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

### ***Знать:***

- Историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психологических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### ***Уметь:***

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	16
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол.раз)	18	-
К выносливости	Кроссовый бег на 2км (мин.с)	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.00
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12	10
	«Челночный бег» 3x10м (с)	8.2	8.8

### Содержание учебного предмета

№	Название разделов и тем курса	Содержание учебной темы, раздела	Темы контрольных работ (практические, творческие, доклады и т.д.)	Кол-во часов
1	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><i>История физической культуры</i></p> <p><i>Физическая культура (основные понятия)</i></p>	<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка – показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых</p>		<p>В процессе урока и в виде докладов, сообщений, д/з</p>

	<p><i>Физическая культура человека</i></p>	<p>движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и</p>		
--	--	--	--	--

		<p>содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причина их возникновения.</p>		
2	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности и Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты</p>		<p>В процессе урока и самостоятельн</p>

		<p>сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p>		
3	<p><b>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p> <p>Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на</p>		23

лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках

Зачетные комбинации

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку,

перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися; из размахивания в вися подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.



	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка</i></p>	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов)</p>	<p>31</p> <p>14</p>	
	<p><i>Спортивные игры:</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок одной рукой от головы в прыжке; в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.</p>	<p>15</p>	
	<p><i>Волейбол</i></p>	<p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	<p>14</p>	

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Корректировка даты урока
<b>Раздел: Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)</b> <b>Тема: Легкая атлетика.</b>			<b>19</b>	
1	04.09	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	
2	06.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
3	07.09	<u>Контрольный тест – бег 30м (с)</u> мальчики – «5»- 4.6, «4»- 5.1, «3»- 5.4; девочки – «5»- 4.9, «4»- 5.3, «3»- 6.0 Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
4	11.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
5	13.09	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 9.4; «4» - 10.2; «3» - 11.0 Девочки: «5» - 9.8; «4» -10.4; «3» - 11.2 Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	

		скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		
6	14.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
7	18.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
8	20.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
9	21.09	<u>Контрольный тест- Бег 100 метров:</u> мальчики - «5» -15.0; «4» -15.5; «3» -16,0; девочки - «5» - 17.0; «4» — 17.8; «3» —18.0 Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
10	25.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.	1	

		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.		
11	27.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
12	28.09	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 230; «4» -200; «3» - 175 Девочки: «5» - 195; «4» -165; «3» - 135 Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	
13	02.10	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	
14	04.02	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 45; «4» - 40; «3» - 31 Девочки: «5» - 28; «4» -23; «3» - 18 Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	
15	05.02	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
16	09.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	

		Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
17	11.10	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -3.40; «4» - 4.05; «3» - 4.20 Девочки: «5» - 4.15; «4» -4.30; «3» - 5.00 Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
18	12.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
19	16.10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			<b>7</b>	
20	18.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
21	19.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
22	23.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
23	25.10	<u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -9.00; «4» - 9.40; «3» - 10.40 Девочки: «5» - 10.00; «4» -11.00; «3» - 12.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	

24	26.10	<u>Контрольный тест- бег 3000м Без учета времени</u> Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 17минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1	
<b>Тема: Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>23</b>	
25	08.11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
26	09.11	<u>Контрольный тест- техника выполнения, страховка</u> Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
27	13.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
28	15.11	<u>Контрольный тест – подтягивание (раз)</u> мальчики – «5»- 10, «4»- 8, «3»- 3; девочки – «5»- 16, «4»- 13, «3»-7 Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в	1	

		шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
29	16.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
30	20.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
31	22.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	1	
32	23.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и	1	

		духовным ценностям.		
33	27.11	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	
34	29.11	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	
35	30.11	<u>Контрольный тест – техника выполнения опорного прыжка</u> Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	
36	04.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
37	06.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
38	07.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
39	11.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения опорного прыжка</u> Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	
40	13.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие	1	



		координационных способностей.		
41	14.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
42	18.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения кувырка вперед и назад</u> Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
43	20.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
44	21.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
45	25.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
46	27.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
47	28.12	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега.(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	
<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол</b>			<b>15</b>	
48	15.01	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	1	

		бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		
49	17.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
50	18.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
51	22.01	<u>Контрольный тест - техника выполнения стойки и передвижения игрока</u> Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
52	24.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
53	25.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
54	29.01	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной	1	

		рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		
55	31.01	<u>Контрольный тест - техника броска мяча двумя руками от головы с места</u> Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
56	01.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
57	05.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
58	07.02	<u>Контрольный тест – прыжки на скакалке за 1 мин (раз)</u> мальчики – «5»- 140, «4»- 120, «3»- 100; девочки – «5»- 150, «4»- 120, «3»- 110 Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
59	08.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной	1	

		рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		
60	12.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
61	14.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
62	15.02	<u>Контрольный тест - техника броска одной рукой от плеча в движении</u> Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	
<b>Тема: Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>14</b>	
63	19.02	ТБ на уроках. Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
64	21.02	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
65	22.02	<u>Контрольный тест – отжимание (раз)</u> мальчики – «5»- 35, «4»- 30, «3»-26; девочки – «5»- 18, «4»- 14, «3»-12	1	

		Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.		
66	26.02	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
67	28.02	<u>Контрольный тест – техника выполнения стойки и передвижений</u> Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
68	01.03	<u>Контрольный тест – пресс за 30с (раз)</u> мальчики – «5»- 33, «4»- 21, «3»-13; девочки – «5»- 31, «4»- 19, «3»- 12 Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках. Развитие координационных способностей.	1	
69	05.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
70	07.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	

71	12.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
72	14.03	<u>Контрольный тест – подтягивание (раз)</u> мальчики – «5»- 10, «4»- 8, «3»-3; девочки – «5»- 16, «4»- 13, «3»-7 Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
73	15.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
74	19.03	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
75	21.03	<u>Контрольный тест – техника выполнения нападающего удара</u> Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	
76	22.03	<u>Контрольный тест – техника выполнения нападающего удара</u> Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра по	1	

		упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			<b>9</b>	
77	02.04	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
78	04.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
79	05.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
80	09.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
81	11.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
82	12.04	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -3.40; «4» - 4.05; «3» - 4.20 Девочки: «5» - 4.15; «4» -4.30; «3» - 5.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История	1	

		отечественного спорта.		
83	16.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
84	18.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
85	19.04	<u>Контрольный тест- бег 3000м</u> Без учета времени Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 минут (мальчики). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта.	1	
<b>Тема: Легкая атлетика</b>			<b>12</b>	
86	23.04	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10м.	1	
87	25.04	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3x10м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.3; «4» - 8.7; «3» - 9.3 Девочки: «5» - 8.7; «4» -9.0; «3» -10.0 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10м. Инструктаж по ТБ.	1	
88	26.04	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.	1	
89	03.05	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	



		Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.		
90	07.05	<u>Контрольный тест – бег 30м (с)</u> мальчики – «5»- 4.6, «4»- 5.1, «3»- 5.4; девочки – «5»- 4.9, «4»- 5.3, «3»- 6.0 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.	1	
91	10.05	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 9.4; «4» - 10.2; «3» - 11.0 Девочки: «5» - 9.8; «4» -10.4; «3» - 11.2 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт до 30-40 м, бег с ускорением. Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
92	14.05	<u>Контрольный тест- Бег 100 метров:</u> мальчики - «5» -15.0; «4» -15.5; «3» -16,0; девочки - «5» - 17.0; «4» — 17.8; «3» —18.0 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	
93	16.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	
94	17.05	<u>Контрольный тест- прыжок в высоту с разбега (см)</u> Мальчики: «5» - 105; «4» - 95; «3» - 90 Девочки: «5» - 90; «4» -80; «3» - 75 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания.	1	

		Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		
95	21.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96	23.05	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 190; «4» - 165; «3» - 145 Девочки: «5» - 175; «4» -165; «3» - 135 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	24.05	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 39; «4» - 31; «3» - 23 Девочки: «5» - 26; «4» -19; «3» - 16 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

В 1 четверти 24 часов;

Во 2 четверти 23 часов;

В 3 четверти 29 часов;

В 4 четверти 21 часов;

За год 97 часов.

## Лист корректировки рабочей программы

Физическая культура

(наименование предмета)

Каменева Л.И.

(Ф.И.О. учителя)

Для обучающихся 9 класса

МБОУ СОШ № 10

на 2017/2018 учебный год

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проведенных учебных занятий по причине совпадения учебных занятий с выходными и праздничными днями в рабочую программу вносятся следующие изменения:

### Корректировка тематического планирования

Раздел и тема	Количество часов по программе (запланированные)	Количество часов в связи с корректировкой	Когда и как планируется устранить отставание