

Министерство образования Красноярского края
ООАР Идринского района
Екатерининская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

ШМО старших классов

 Баранова А.А.

Протокол №1 от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

 Безруких Н.Ю.

Протокол № 1 от «25» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.В. Калабина

Приказ № 96 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 9 класса

с. Екатериновка, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2018) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, Положения о рабочей программе в МКОУ Екатеринбургской ООШ.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **68** часа в год, 2 часа в неделю.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рек реакционной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения; формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной социально ориентированной направленностью

На уроках физической культуры в 9-ом классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). 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 9-ых 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 оказания первой помощи при травмах.

Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

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

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **68 ч** в год, 2 урока в неделю.

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
	Базовая часть	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Подвижные игры	17
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	11
1.3	Легкоатлетические упражнения	20
1.4	Лыжная подготовка	20
1.5	Вариативная часть	23

2	Подвижные игры	17
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	11
2.2	Легкоатлетические упражнения	20
2.3	Лыжная подготовка	20
2.4	Всего:	68
1	Подвижные игры	17
2	Гимнастика с элементами акробатики	11
3	Легкоатлетические упражнения	20
4	Лыжная подготовка	20

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата		Темаурока (занятия)	Количество часов	Деятельность учеников
	план	факт.			
Раздел 1			Тема: Л/атлетика 10 часов		
1			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ№18	1	Комплекс утренней гимнастики
2			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Т.Б№57	1	Комплекс утренней гимнастики
3			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование.	1	Комплекс утренней гимнастики
4			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Комплекс утренней гимнастики
5			Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Прыжки через скакалку
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега.	1	Прыжки с места

7			Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега.	1	Прыжки с места
8			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1	Прыжки с места
9			Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Прыжки с места
10			Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольная работа №1	1	Прыжки с места
Раздел 2					
			Тема: Спортивные игры 8 часов	волейбол	
11			Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ТБ на уроках №12	1	Игры с прыжками
12			Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар.	1	Игры с прыжками
13			Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар .	1	Игры с мячом
14			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар	1	Игры с мячом
15			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар.	1	Броски и ловля мяча
16			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар	1	Броски и ловля мяча
17			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар.	1	Броски и ловля мяча
18			Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Контрольная работа №2	1	Броски и ловля мяча
Раздел 3					
			Тема: Гимнастика 11 час		
19			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Инструктаж по ТБ №14	1	Строевые упражнения
20			Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте.	1	Строевые упражнения
21			Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1	Упражнения на осанку
22			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами.	1	Упражнения в равновесии

23			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и; прыжок ноги врозь.	1	Отжимание
24			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и; прыжок ноги врозь.	1	Отжимание
25			Опорный прыжок: г/конь д-и; прыжок боком.г/козел м-и; прыжок ноги врозь.	1	Приседание
26			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге.	1	Подъем туловища
27			Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).	1	Подъем туловища
28			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1	Подъем туловища
29			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Контрольная работа №3	1	Приседание
	Раздел 4	Тема: Лыжная подготовка 20 часов			
30			На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.Т.Б.№19	1	Ходьбаналыжах
31			Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км .	1	Ходьба на лыжах
32			Оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой .	1	Ходьба на лыжах
33			Продолжить обучение переходам с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км ускорениями до 200 м.	1	Спуск с горы
34			Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом.	1	Спуск с горы
35			Повторить с целью закрепления попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой.	1	Спуск с горы
36			Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км.	1	Спуск с горы
37			Повторить попеременный четырехшажный ход. Отработка техники преодоления контруклонов.	1	Бег на лыжах
38			Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков .	1	Бег на лыжах

39			Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков.	1	Бег на лыжах
40			Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1	Ходьба по кругу
41			Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью .	1	Ходьба по кругу
42			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», Совершенствовать технику лыжных ходов .	1	Спуск со склона
43			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски. Совершенствовать технику лыжных ходов .	1	Спуск со склона
44			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски. Совершенствовать технику лыжных ходов .	1	Спуск со склона
45			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	Бег на лыжах
46			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	Бег на лыжах
47			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом», спуски. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1	Бег на лыжах
48			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Совершенствовать технику лыжных ходов .	1	Бег на лыжах
49			Повороты переступанием. Контрольный урок-соревнование на дистанцию 2 км (девочки) и 3 км (мальчики). Контрольная работа №4	1	Бег на лыжах
	Раздел 5		Тема: Спортивные игры 9 часов		Волейбол
50			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, повороты)	1	Игры с мячами
51			Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. Повороты, перемещения. Игра.	1	Игры с мячами
52			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, Учебная игра.	1	Игры с мячами
53			Броски одной и двумя руками с места и в движении Расстояние до корзины 3,60м. Учебная игра.	1	Броски мяча
54			Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	Броски мяча
55			Комбинация из освоенных элементов.	1	Броски мяча

			Учебная игра.		
56			Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1	Ловля, передача мяча
57			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций. Нападениебыстрымпрорывом.	1	Ловля, передача мяча
58			Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Контрольная работа №5	1	Ловля, передача мяча
	Раздел 6		Тема: Легкая атлетика 10 часов		
59			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1	Бег 200 метров
60			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1`	Бег 200 метров
61			Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1	Бег 200 метров
62			Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов	1	Прыжки с места
63			Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	Прыжки с места
64			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Прыжки через скакалку
65			Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Равномерный бег 5 минут
66			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Равномерный бег 5 минут
67			Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Равномерный бег 5 минут
68			Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин) Контрольная работа №6.	1	Равномерный бег 5 минут

График контрольных работ

№ п\п	Тема контрольной работы	Дата проведения	
		План	Факт
1	Контрольные учебные нормативы по легкой атлетике.		
2	Контрольные учебные нормативы по спортивным играм		
3	Контрольные учебные нормативы по гимнастике.		
4	Контрольные учебные нормативы по лыжным гонкам.		
5	Контрольные учебные нормативы по спортивным играм.		
6	Контрольные учебные нормативы по легкой атлетике.		

Приложение

Учебные нормативы по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"

Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

Учебные нормативы по гимнастике.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Вис (девочки) с	-	-	-	15 и выше	14-7	6 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз						

*комбинация из изученных ранее акробатических элементов.

*перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два в колонну по одному

Учебные нормативы по спортивным играм.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.3 и ниже	8.4-9.0	9.1 и выше	8.8 и ниже	8.9-9.6	9.7 и выше
Челночный бег 10X5 м, с	17.7 и ниже	17.8-20.7	20,8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22,7	22.8 и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже

Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток	5	4	3	4	3	2
--	---	---	---	---	---	---

*перемещения и стойка игрока;

Учебные нормативы по лыжным гонкам.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
30м с хода	5.9	6.3	6.6	6.6	7.0	7.4
Кол-во шагов на отрезке	12	14	16	13	15	17
2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30