

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 106»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа № 106»
Приказ от «_____» _____ г. №
_____ Дулогло О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Физической культуре _____

Уровень общего образования (класс) : основное общее образование, 9 класс «А», «Б» ,
Количество часов: в неделю-3, год-9 «А,Б»-100 ч.

Учитель Назаренко Маргарита Сергеевна

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)*

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры ученик основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивно (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета ,курса 9 «А»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/з (возможна корректировка)
1	Инструктаж по ТБ.	1 часа	4.09		Образовательно - познавательная	Изучают историю легкой атлетики	Комплекс ГТО
2	Разновидности стартов.	1 час	5.09		Образовательно - обучающая	Осваивают технику беговых упражнений	Без задания
3	Изучение высокого старта.	1 час	6.09		Образовательно-тренировочная	и самостоятельно, выявляют	Без задания
4	Изучение низкого старта.	1 час	11.09		Образовательно-тренировочная	и устраняют характерные	Стр.152-154
5	Челночный бег.	1 часа	12.09		Образовательно-тренировочная	ошибки. . Осваивают технику беговых	Без задания
6	Высокий старт, бег по дистанции 500м.	1 часа	13.09		Образовательно-тренировочная	упражнений и самостоятельно,	Без задания
7	Эстафетный бег.	1 часа	18.09		Образовательно-тренировочная	выявляют и устраняют характерные	Без задания
8	Тестирование 60м.	1 часа	19.09		Образовательно-тренировочная	ошибки. Взаимодействуют со	Без задания
9	Бег 100м.	1 час	20.09		Образовательно-тренировочная	сверстниками в процесс совместно	Без задания
10	Прыжки в длину с	1 час	25.09		Образовательно-	го освоения	Без задания

	места.				тренировочная	беговых упражнений	
11	Прыжки в длину с разбега	1 часа	26.09		Образовательнотренировочная	Осваивают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метаний. Соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Стр.157-158
12	Прыжки в длину на результат	1 час	27.09		Образовательнотренировочная		Без задания
13-14	Метание мяча на дальность	2 часа	2.10 3.10		Образовательнотренировочная		Стр.166-167
15	Метание результат.	1 час	4.10		Образовательнотренировочная		Без задания
16	Кроссовая подготовка бег 1000 м.	1 часа	9.10		Образовательнотренировочная		Без задания
17	6-минутный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1 час	10.10		Образовательнотренировочная		Без задания
18	Бег 12 мин.	1 час	11.10		Образовательнотренировочная		Без задания
19	Бег 2000м без учета времени.	1 час	16.10		Образовательнотренировочная		Без задания
20	Тестирование бег 1000м	1 час	17.10		Образовательнотренировочная	Без задания	
21	Бег 1000м Преодоление препятствий.	1 час	18.10		Образовательнотренировочная	Осваивают упражнения для организац	Без задания

22	Бег 1500м с преодолением препятствий.	1 час	23.10		Образовательнотренировочная	и собствен ных трениро воч к	Без задания
23	Бег 2000м на результат	1 час	24.10		Образовательнотренировочная		Без задания
24	Основные правила проведения соревнований.	1 час	25.10		Образовательнотренировочная		Стр.150-151.
Итог: 24 часов							
25	Правила ТБ в спортивных играх.	1 час	7.11		Образовательнотренировочная	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов . Овладевают основным и приемами игры в баскетбол.	Правила игры в баскетбол.
26-27	Правила игры в баскетбол и основные приёмы	2 часа	8.11 13.11		Образовательнотренировочная		Без задания
28	Техника движений. Ловля и передача мяча двумя руками.	1 час	18.11		Образовательнотренировочная		Без задания
29	Ведение мяча.	1 час	19.11		Образовательнотренировочная	и приемами игры в баскетбол.	Без задания
30	Броски одной и двумя руками.	1 час	20.11		Образовательнотренировочная		Без задания
31	Броски с 3-ех очковой линии.	1 час	21.11		Образовательнотренировочная		Соблюдают правила безопасного поведения на уроках баскетбола .

32	Закрепление техники владения мячом. (Тестирование)	1 час	22.11		Образовательнотренировочная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместно	Без задания
33	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	1 час	27.11		Образовательнотренировочная	го освоения техники, соблюдают правила	Без задания
34-35	Подводящие к игре упражнения.	2 час	28.11 29.11		Образовательнотренировочная	безопасности. Осваивают технику	Без задания
36	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1 час	4.12		Образовательнотренировочная	изучаемых игровых приемов, осваивают	Без задания
37-38	Игра по правилам в баскетбол.	2 час	5.12 6.12		Образовательнотренировочная	их самостоятельно, выявляя и	Без задания
39	Игра зачет по правилам.	1 час	11.12		Образовательнотренировочная	устраняя типичные ошибки.	Без задания
40	Правила игры в волейбол.	1 час	12.12		Образовательнотренировочная	Изучают историю волейбола и	Без задания
41	Основные правила и приемы игры в волейбол	1 час	13.12		Образовательнотренировочная	запоминают имена выдающихся	Без задания
42	Основные элементы техники передвижения.	1 час	18.12		Образовательнотренировочная	отечественных волейболистов. Овладеваю	Без задания
43-44	Овладение техникой приема и подачи мяча.	2 час	19.12 20.12		Образовательнотренировочная	т основным и приемами игры.	Без задания

45	Приём мяча снизу двумя руками на месте и при перемещении	1 час	25.12		Образовательнотренировочная	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают	Без задания
46	Прямой направляющий удар	1 час	26.12		Образовательнотренировочная	их самостоятельно, выявляя и	Без задания
47	Игра по правилам	1 час	27.12		Образовательнотренировочная	устраняя ошибки.	Без задания
Итого: 23 часа							
48	Т.Б на уроках гимнастики. Виды гимнастики.	1 часа	09.01		Образовательнопознавательная	Изучают историю гимнастик и запоминают имена	Правила Т.Б. в гимнастике
49	Правила Т.Б при страховки во время выполнения упражнений.	1 час	10.01		Образовательнотренировочная	выдающихся отечественных спортсменов. Овладеваю	Без задания
50-51	Изучение гимнастических комбинаций.	2 часа	15.01 16.01		Образовательнотренировочная	т правилами техники безопасности и	Знать комплекс упражнений.
52	Совершенствование гимнастических комбинаций.	1 часа	17.01		Образовательнотренировочная	страховки.	Комплекс упражнений.
53	Простые гимнастические связки.	1 часа	22.01		Образовательнотренировочная		Комплекс упражнений.
54	Общеразвивающие упражнения с	1 часа	23.01		Образовательнотренировочная	Составляю	Комплекс ОРУ с предметами.

	предметами.					комбинации	
55-56	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2 час	24.01 29.01		Образовательнотренировочная	и из числа разученных упражнений	Комплекс ОРУ с предметами.
57	Упражнения в висе и упоре лежа на результат.	1 час	23.01		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития физических способностей.	Без задания
58-59	Кувырки и стойки.	2 час	31.01 5.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
60	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1 часа	6.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
61-62	Освоение техники прыжка через козла.	2 час	7.02 12.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
63	Тестирование по прыжкам через козла	1 часа	13.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
64-65	Изучение техники лазания по канату.	2час	14.02 19.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
66	Упражнения в парах на оценку	1 час	20.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
67-69	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2час	21.02 26.02		Образовательнотренировочная	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных	Без задания
69-70	Прыжки на скакалке с учетом времени	2 часа	27.02 28.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
71-	Сочетание	2 час	5.03		Образова	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания

72	движений рук с ходьбой.		6.03		тельно-тренировочная	упражнения. Составляю	задания
73-74	Строевые упражнения.	2 часа	7.03 12.03		Образовательнотренировочная	т гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Знать строевые команды.
75-76	Правила соревнований по гимнастики.	2 час	13.03 14.03		Образовательнотренировочная		Без задания
77-78	Смотр строя.	2час	19.03 20.03		Образовательнотренировочная		Без задания
79	Составление комбинаций	1 час	21.03		Образовательнотренировочная		Без задания
Итог:32часов							
80	Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1 час	2.04		Образовательнопознавательная	Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Правила Т.Б
81-82	Кроссовая подготовка	2 часа	3.04 4.04		Образовательнотренировочная		Без задания
83-84	Бег с препятствиями.	2 часа	9.04 10.04		Образовательнотренировочная		Без задания
85	Бег на выносливость 1000м.	1 час	11.04		Образовательнотренировочная		Без задания
86	6-минутный бег.	1 час	16.04		Образовательнотренировочная		Без задания
87	Эстафетный бег 4x100	1 час	17.04		Образовательнотренировочная	Без задания	

88	Эстафетный бег 4x100 на результат	1 час	18.04		Образовательнотренировочная		Правила проведения соревнований.
89-90	Прыжки в длину.	2 часа	23.04 24.04		Образовательнотренировочная		Без задания
91-92	Метание мяча на точность.	2 часа	25.04 30.04		Образовательнотренировочная		Без задания
93	Метание на результат	1 час	7.05		Образовательнотренировочная		Без задания
94	Бег на короткие дистанции.	1 часа	8.05		Образовательнотренировочная		Без задания
95	Бег 30м на результат.	1 час	14.05		Образовательнотренировочная		Без задания
96	Освоение правила игры в футбол.	1 час	15.05		Образовательнопознавательная		Знать правила игры.
97-98	Позиции и взаимодействие игроков в футболе.	2 час	16.05 21.05		Образовательнотренировочная		Без задания
99	Подводящие к игре упражнения.	1 час	22.05		Образовательнотренировочная		Без задания
100	Передача мяча и удар по воротам.	1 час	23.05		Образовательнотренировочная		Без задания
Итого:20часов За год:100 час							

Содержание учебного предмета ,курса 9 «Б»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/з (возможна корректировка)
1	Инструктаж по ТБ.	1 часа	1.09		Образовательно - познавательная	Изучают историю легкой атлетики	Комплекс ГТО
2	Разновидности стартов.	1 час	4.09		Образовательно - обучающая	Осваивают технику беговых упражнений	Без задания
3	Изучение высокого старта.	1 час	6.09		Образовательно-тренировочная	и самостоятельно, выявляют	Без задания
4	Изучение низкого старта.	1 час	11.09		Образовательно-тренировочная	и устраняют характерные	Стр.152-154
5	Челночный бег.	1 часа	13.09		Образовательно-тренировочная	ошибки. . Осваивают технику беговых упражнений	Без задания
6	Высокий старт, бег по дистанции 500м.	1 часа	15.09		Образовательно-тренировочная	и самостоятельно, выявляют	Без задания
7	Эстафетный бег.	1 часа	18.09		Образовательно-тренировочная	и устраняют характерные	Без задания
8	Тестирование 60м.	1 часа	20.09		Образовательно-тренировочная	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Без задания
9	Бег 100м.	1 час	21.09		Образовательно-		Без задания

					тренировочная	процесс совместно	
10	Прыжки в длину с места.	1 час	25.09		Образовательнотренировочная	го освоения беговых упражнений	Без задания
11	Прыжки в длину с разбега	1 часа	27.09		Образовательнотренировочная	й Осваивают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений	Стр.157-158
12	Прыжки в длину на результат	1 час	28.09		Образовательнотренировочная	упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метаний. Соблюдаю	Без задания
13-14	Метание мяча на дальность	2 часа	2.10 4.10		Образовательнотренировочная	т правила безопасности. Применяю	Стр.166-167
15	Метание результат.	1 час	5.10		Образовательнотренировочная	т изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Без задания
16	Кроссовая подготовка бег 1000 м.	1 часа	9.10		Образовательнотренировочная		Без задания
17	6-минутный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1 час	11.10		Образовательнотренировочная		Без задания
18	Бег 12 мин.	1 час	12.10		Образовательнотренировочная		Без задания
19	Бег 2000м без учета времени.	1 час	16.10		Образовательнотренировочная		Без задания
20	Тестирование бег 1000м	1 час	18.10		Образовательнотренировочная		Без задания

21	Бег 1000м Преодоление препятствий.	1 час	18.10		Образовательнотренировочная	Осваивают упражнения для организации собственных тренировок	Без задания
22	Бег 1500м с преодолением препятствий.	1 час	19.10		Образовательнотренировочная		Без задания
23-24	Бег 2000м на результат	2 час	23.10 25.10		Образовательнотренировочная		Без задания
25	Основные правила проведения соревнований.	1 час	26.10		Образовательнотренировочная		Стр.150-151.
Итог: 25 часов							
26	Правила ТБ в спортивных играх.	1 час	8.11		Образовательнопознавательная	Изучают историю баскетбола и	Правила игры в баскетбол.
27-28	Правила игры в баскетбол и основные приёмы	2 часа	9.11 13.11		Образовательнотренировочная	запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов	Без задания
29	Техника движений. Ловля и передача мяча двумя руками.	1 час	15.11		Образовательнотренировочная	Овладевают основным и приемами игры в баскетбол.	Без задания
30	Ведение мяча.	1 час	16.11		Образовательнотренировочная	Соблюдают правила безопасного	Без задания
31	Броски одной и двумя руками.	1 час	20.11		Образовательнотренировочная		Без задания
32	Броски с 3-ех очковой линии.	1 час	22.11		Образовательнотренировочная		Без задания

					очная	поведения на уроках баскетбола .	
33	Закрепление техники владения мячом. (Тестирование)	1 час	23.11		Образовательнотренировочная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместно	Без задания
34	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	1 час	27.11		Образовательнотренировочная	го освоения техники, соблюдают правила	Без задания
35-36	Подводящие к игре упражнения.	2 час	29.11 30.11		Образовательнотренировочная	безопасности. Осваивают технику	Без задания
37	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1 час	4.12		Образовательнотренировочная	изучаемых игровых приемов, осваивают	Без задания
38-39	Игра по правилам в баскетбол.	2 час	6.12 6.12		Образовательнотренировочная	их самостоятельно, выявляя и	Без задания
40	Игра зачет по правилам.	1 час	7.12		Образовательнотренировочная	устраняя типичные ошибки.	Без задания
41	Правила игры в волейбол.	1 час	11.12		Образовательнотренировочная	Изучают историю волейбола и	Без задания
42	Основные правила и приемы игры в волейбол	1 час	13.12		Образовательнотренировочная	запоминают имена выдающихся	Без задания
43	Основные элементы техники передвижения.	1 час	14.12		Образовательнотренировочная	отечественных волейболистов. Овладаваю	Без задания

44-45	Овладение техникой приема и подачи мяча.	2 час	18.12 20.12		Образовательнотренировочная	т основным и приемами игры.	Без задания
46	Приём мяча снизу двумя руками на месте и при перемещении	1 час	21.12		Образовательнотренировочная	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Без задания
47	Прямой направляющий удар	1 час	25.12		Образовательнотренировочная		Без задания
48-49	Игра по правилам	2 час	27.12 28.12		Образовательнотренировочная		Без задания
Итог: 23 часа							
50	Т.Б на уроках гимнастики. Виды гимнастики.	1 часа	10.01		Образовательнопознавательная	Изучают историю гимнастик и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки.	Правила Т.Б. в гимнастике
51	Правила Т.Б при страховки во время выполнения упражнений.	1 час	11.01		Образовательнотренировочная		Без задания
52-53	Изучение гимнастических комбинаций.	2 часа	15.01 17.01		Образовательнотренировочная		Знать комплекс упражнений.
54	Совершенствование гимнастических комбинаций.	1 часа	18.01		Образовательнотренировочная		Комплекс упражнений.
55	Простые гимнастические связки.	1 часа	22.01		Образовательнотренировочная		Комплекс упражнений.

					очная		
56	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1 часа	24.01		Образовательнотренировочная	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс ОРУ с предметами.
57-58	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2 час	25.01 29.01		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития физических способностей.	Комплекс ОРУ с предметами.
59	Упражнения в висе и упоре лежа на результат.	1 час	31.01		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития физических способностей.	Без задания
60-61	Кувырки и стойки.	2 час	1.02 5.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
62	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1 часа	7.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
63-64	Освоение техники прыжка через козла.	2 час	8.02 12.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
65	Тестирование по прыжкам через козла	1 часа	14.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
66-67	Изучение техники лазания по канату.	2час	15.02 19.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
68	Упражнения в парах на оценку	1 час	21.02		Образовательнотренировочная	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Без задания
69-70	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2час	22.02 26.02		Образовательнотренировочная	Различают строевые команды, четко выполняют	Без задания

71-72	Прыжки на скакалке с учетом времени	2 часа	28.02 1.03		Образовательнотренировочная	т строевые приемы. Описываю т технику	Без задания
73-74	Сочетание движений рук с ходьбой.	2 час	5.03 7.03		Образовательнотренировочная	данных упражнений. Составляю	Без задания
75-76	Строевые упражнения.	2 часа	12.03 14.03		Образовательнотренировочная	т гимнастические комбинации	Знать строевые команды.
77-78	Правила соревнований по гимнастике.	2 час	15.03 19.03		Образовательнотренировочная	и из числа разученных упражнений	Без задания
79-80	Смотр строя.	1 час	21.03		Образовательнотренировочная	й	Без задания
Итого:32часов							
81	Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1 час	2.04		Образовательнотренировочная	Осваивают технику беговых упражнений	Правила Т.Б
82-83	Кроссовая подготовка	2 часа	4.04 5.04		Образовательнотренировочная	й самостоятельно, выявляют	Без задания
84-85	Бег с препятствиями.	2 часа	9.04 11.04		Образовательнотренировочная	и устраняют характерные ошибки.	Без задания
86	Бег на выносливость 1000м.	1 час	12.04		Образовательнотренировочная		Без задания
87	6-минутный бег.	1 час	14.04		Образовательнотренировочная		Без задания
88	Эстафетный бег 4x100	1 час	15.04		Образовательнотренировочная		Без задания

					очная		
89	Эстафетный бег 4x100 на результат	1 час	19.04		Образовательнотренировочная		Правила проведения соревнований.
90-91	Прыжки в длину.	2 часа	23.04 25.04		Образовательнотренировочная		Без задания
92-93	Метание мяча на точность.	2 часа	26.04 30.04		Образовательнотренировочная		Без задания
94	Метание на результат	1 час	7.05		Образовательнотренировочная		Без задания
95	Бег на короткие дистанции.	1 часа	14.05		Образовательнотренировочная		Без задания
96	Бег 30м на результат.	1 час	16.05		Образовательнотренировочная		Без задания
97	Освоение правила игры в футбол.	1 час	17.05		Образовательнопознавательная		Знать правила игры.
98-99	Позиции и взаимодействие игроков в футболе.	2 час	21.05 23.05		Образовательнотренировочная		Без задания
100	Подводящие к игре упражнения.	1 час	24.05		Образовательнотренировочная		Без задания
	Итого:20часов За год:100 час						

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

Контрольное упражнение	Единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Школа № 106»
от _____ 20__ года №
1

подпись руководителя
МС Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

подпись
Ф.И.О.
_____ 20__ года