Приложение
к «Рабочей программе по физической культуре в 5-9 классах»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО естественно-математического цикла	заместителем директора по УВР	и.о. директора МБОУ Школа 127 г.о.Самара
_____/Конькова О.Н./	_____/Тимошевская С.А./	_____/Чихляева Е.К./
Протокол № 1 от «26» августа 2021г.	«27» августа 2021г.	Приказ № 261 от «27» августа 2021г.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 9 классов

Составители:
учитель физической культуры
Терин В.Ф.

2021 год

Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование для 9 класса составлено на основе «Примерные рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Просвещение, 2019»

Предагаемое КТП ориентировано на использование следующих учебных пособий и материалов:

- пособие для учащихся:

Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 классы. Просвещение, 2020

- пособия для учителя:

Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9кл. - М., 2019г.

Тематическое планирование 9 классы

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	9
3	Спортивные игры. Бадминтон	7
4	Гимнастика	21
5	Спортивные игры. Баскетбол	15
6	Спортивные игры. Волейбол	15
7	Легкая атлетика	3
8	Кроссовая подготовка	9
9	Спортивные игры. Футбол	4
10	Легкая атлетика	8
	итого	102

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для успешной реализации учебного плана возможно осуществление образовательной деятельности по образовательным программам основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п\п урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Сроки				
				Предпологаемые	Фактические			
					9а	9б	9в	9г
Легкая атлетика		11						
1/1	Т/б. Овладение техникой спринтерского бега	1	**Описывают технику выполнения беговых упражнений**, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1 нед.				
2/2	Низкий старт до 30 м	1	**Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений**.	1 нед.				
3/3	Бег от 70 до 80 м	1	**Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств**, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1 нед.				
4/4	Развитие скоростных способностей	1	**Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей**	2 нед.				
5/5	Бег на результат 30м, 60 м. Зачёт	1	**Демонстрируют выполнение беговых упражнений на результат**.	2 нед.				
6/6	Т/б. Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	1	**Описывают технику выполнения прыжковых упражнений**, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2 нед.				
7/7	Развитие скоростно - силовых способностей	1	**Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей способностей**, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3 нед.				
8/8	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	1	**Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности**. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений на	3 нед.				

	Зачёт		результат.					
9/9	Метание в горизонтальную,вертикальную цель.	1	**Описывают технику выполнения метательных упражнений**, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	3 нед.				
10/10	Развитие скоростно - силовых способностей	1	**Применяют метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.** Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4 нед				
11/11	Метание на точность в вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Зачет	1	**Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно**, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение метательных упражнений на результат.	4 нед.				
Кроссовая подготовка		9						
12/1	Т/б. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают технику безопасности.**	4 нед.				
13/2	Равномерный бег	1	**Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки**, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5 нед.				

14/3	Равномерный бег	1	**Описывают технику выполнения беговых упражнений**, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5 нед.				
15/4	Равномерный бег. Правила бега	1	**Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств**, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают правила соревнований по бегу.	5 нед.				
16/5	Равномерный бег Зачёт	1	**Описывают технику выполнения беговых упражнений**, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6 нед.				
17/6	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1	**Измеряют результаты**, помогают их оценвать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	6 нед.				
18/7	Бег с преодолением препятствий	1	**Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)**	6 нед.				
19/8	Бег с преодолением препятствий	1	**Применяют разученные упражнения для развития выносливости**	7 нед.				
20/9	Бег с преодолением препятствий Зачёт	1	**Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)**	7 нед.				
Спортивные игры. Бадминтон		7						
21/1	Т/б. Основные технические приёмы.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, **соблюдают правила безопасности**	7 нед.				
22/2	Физическая	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,** осваивают их	8 нед.				

	подготовка бадминтониста.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, **соблюдают правила безопасности**					
23/3	Техническая подготовка бадминтониста	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,** осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, **соблюдают правила безопасности**	8 нед.				
24/4	Стойки, передвижения бадминтониста	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, **соблюдают правила безопасности**	8 нед.				
25/5	Подачи верхняя, нижняя	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9 нед.				
26/6	Тактические приёмы игры. Правила игры в бадминтон	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9 нед				
27/7	Тактические приёмы игры.	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9 нед.				
Гимнастика		21						
28/1	Т/б. Совершенствование двигательных спо-собностей с помощью гантелей (З— 5 кг), тренажёров,	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок **Различают предназначение каждого из видов гимнастики.** Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	10 нед.				

	эспандеро в							
29/2	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	**Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Соблюдают правила техники безопасности.**	10 нед.				
30/3	Освоение, совершен ствование висов и упоров	1	Мальчики: **из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев**; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: **из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев**; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	10 нед.				
31/4	Закреплен ие висов и упоров	1	**Описывают технику данных упражнений**. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.				
32/5	Совершен ствование висов и упоров. Зачёт	1	**Описывают технику данных упражнений**. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.				
33/6	Освоение опорных прыжков	1	**Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).**	11 нед.				
34/7	Закреплен ие опорных прыжков	1	**Описывают технику данных упражнений** и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.				
35/8	Совершен ствование опорных прыжков	1	**Описывают технику данных упраж**нений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.				
36/9	Мальчики : прыжок согнув ноги (козёл в длину). Девочки: прыжок боком с поворото м на 90°	1	**Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.**	12 нед.				

	(конь в ширину) Зачёт							
37/10	Освоение акробатических упражне-ний	1	Мальчики: **кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад**; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: **«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.**	13 нед.				
38/11	Закрпление акробатических упражне-ний	1	**Описывают технику акробатических упражнений**. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.				
39/12	Совершенствование акробатических упражне-ний	1	**Описывают технику акробатических упражнений**. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.				
40/13	Акробатическая комбинация. Зачёт	1	**Описывают технику акробатических упражнений**. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.				
41/14	Совершенствование координационных способностей	1	**Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.**	14 нед.				
42/15	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1	**Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Соблюдают правила техники безопасности.**	14 нед.				
43/16	Совершенствование лазания по канату	1	**Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Соблюдают правила техники безопасности.**	15 нед.				
44/17	Лазание по канату. Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.**	15 нед.				
45/18	Страховка и помощь во время занятий	1	**Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности**.	15 нед.				

46/19	Совершенствование упр на равновесие. Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности**.	16 нед.				
47/20	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	1	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений**, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	16 нед.				
48/21	Овладение организаторскими умениями	1	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,** направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	16 нед.				
Спортивные игры. Баскетбол		15						
49/1	Т/б. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17 нед.				
50/2	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17 нед.				

	мяча							
51/3	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17 нед.				
52/4	Совершенствование техники ведения мяча. Зачёт.	1	**Выполняют контрольные упражнения**. Соблюдают правила техники безопасности.	18 нед.				
53/5	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	18 нед.				
54/6	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	18 нед.				
55/7	Броски одной и двумя руками в прыжке	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	19 нед.				
56/8	Броски одной и двумя руками в прыжке Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения**. Соблюдают правила техники безопасности.	19 нед.				
57/9	Освоение индивидуальной техники защиты	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	19 нед.				
58/10	Освоение индивидуальной техники защиты	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20 нед.				
59/11	Дальнейшее	1	**Овладевают основными приёмами игры в баскетбол**	20 нед.				

	закреплен ие техники вы-рывания и выбивани я мяча, перехвата**.**							
60/12	Дальнейш ее закреплен ие техники вы-рывания и выбивани я мяча, перехвата**.** Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения.** Соблюдают правила техники безопасности.	20 нед.				
61/13	Освоение тактики игры	1	**Овладевают основными приёмами игры в баскетбол**	21 нед.				
62/14	Освоение тактики игры	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	21 нед.				
63/15	Освоение тактики игры	1	**Выполняют контрольные упражнения.** Соблюдают правила техники безопасности.	21 нед.				
Спортивные игры. Волейбол		15						
64/1	Т/б. Совершен ствование техники передвиж ений, остановок , поворотов и стоек	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	22 нед.				
65/2	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	**Овладевают основными приёмами игры в волейбол**	22 нед.				
66/3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	1	**Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	22 нед.				

67/4	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	23 нед.				
68/5	Отбивание мяча кулаком через сетку. Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения**. Соблюдают правила техники безопасности.	23 нед.				
69/6	Закрепление техники верхней прямой подачи	1	**Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий,** выполняют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	23 нед.				
70/7	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	24 нед.				
71/8	Техника верхней прямой подачи. Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения**. Соблюдают правила техники безопасности.	24 нед.				
72/9	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	**Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий,** выполняют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24 нед.				
73/10	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25 нед.				
74/11	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения**. Соблюдают правила техники безопасности.	25 нед.				
75/12	Игра по упрощённым правилам во-лейбола.	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25 нед.				

76/13	Игра по упрощённым правилам во-лейбола. Зачёт	1	**Выполняют контрольные упражнения.** Соблюдают правила техники безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	26 нед.				
77/14	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. **Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями**.	26 нед.				
78/15	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. **Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха**	26 нед.				
Лёгкая атлетика		3						
79/1	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1	**Описывают технику выполнения прыжковых упражнений**, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	27 нед.				
80/2	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1	**Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей**, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	27 нед.				
81/3	Прыжки в высоту Зачёт.	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	27 нед.				
Кроссовая подготовка		8						
82/1	Равномерный бег	1	**Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.**	28 нед.				
83/2	Равномерный бег	1	**Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств**	28 нед.				
84/3	Равномерный бег	1	**Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.**	28 нед.				

85/4	Равномерный бег. Зачёт	1	**Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств**	29 нед.				
86/5	Бег с преодолением препятствий.		**Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств**	29 нед.				
87/6	Бег с преодолением препятствий	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	29 нед.				
88/7	Бег с преодолением препятствий	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	30 нед.				
89/8	Бег с преодолением препятствий. Зачёт	1	**Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.**	30 нед.				
90/9	Промежуточная аттестация. Зачет	1	**Демонстрируют контрольные упражнения**	30 нед.				
Спортивные игры. Футбол		4						
91/1	Т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	31 нед.				
92/2	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	31 нед.				
93/3	Вбрасыва	1	**Описывают технику изучаемых игровых**	31				

	ние мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.		**приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	нед.				
94/4	Совершенствование тактики игры	1	**Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий**, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	32 нед.				
Лёгкая атлетика		8						
95/1	Спринтерский бег. Бег на 30м.	1	**Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений** и правила соревнований	32 нед.				
96/2	Спринтерский бег. Бег на 60м	1	**Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений**, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	32 нед.				
97/3	Спринтерский бег.	1	**Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений**	33 нед.				
98/4	Метание в вертикальную цель	1	**Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений**	33 нед.				
99/5	Метание в горизонтальную цель	1	**Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений**	33 нед.				
100/6	Метание на дальность.	1	**Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений**	34 нед.				
101/7	Техника передачи эстафетной палочки	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	34 нед.				
102/8	Эстафетный бег	1	**Взаимодействуют со сверстниками** в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	34 нед.				

Способы оценивания знаний и оценочный материал

Классы	Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
9	зачёт	5	5	7	4	21

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290