

Образовательный минимум 1 четверть 9 класс

Раздел программы – легкая атлетика, ОФП

для учащихся, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам здоровья:

аттестация при выполнении контрольных и тестовых нормативов по легкой атлетике и общей физической подготовке

- Бег 60 метров
- Бег 500-800 метров
- Бег 2000-3000 метров
- Прыжок в длину (прыжок в длину с места)
- Метание спортивного снаряда на дальность
- Эстафетный бег в круговой и встречной эстафетах (командный результат)
- Бег на время 6 мин (развитие выносливости)
- Челночный бег 3X10 и 4X18
- Смешанное передвижение (тест «горка»)
- Скоростно-силовые и координационные тесты

В подготовительной группе исключены тесты и нормативы по медицинским противопоказаниям

для учащихся, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой и сдающих предмет теоретически:

Темы рефератов (1 тема на выбор):

- 1 История возникновения и развития легкой атлетики
- 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО
- 3 Влияние вредных привычек на здоровье спортсмена
- 4 История летних Олимпийских игр
- 5 Прыжки и метания в легкой атлетике

Форма аттестации – защита реферата