

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

г. Ярославль, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17» декабря 2010 г. №1897;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №734 от 17 июля 2015 г. «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального, общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28 октября 2015 г. «О рабочих программах учебных предметов» ;
- Примерной образовательной программы основного общего образования одобренной Федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию от 8 апреля 2015 г. ;
- Письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И. Ляха. Учебно-методический комплекс входит в федеральный перечень учебников на 2018-2019 учебный год и рекомендован (утвержден) МО РФ Приказом Минобрнауки от 21.04.2016 № 459.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Для учителя

Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания», Москва: «Просвещение» 2016 г.

Для обучающихся

Учебник физического воспитания учащихся 8-9 классов авторы : В.И.Ляха и А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2021

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся:

- укреплять здоровье учащихся, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия, содействовать гармоническому развитию, вырабатывать устойчивость, приспособленность организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развивать координационные и кондиционные способности
- формировать знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка основных представлений об основных видах спорта;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сокурсникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Сроки реализации программы

На изучение данного предмета в 9 классе отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Срок реализации программы 1 год.

Форма промежуточная аттестация – интегрированный зачёт.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 9 класс.

Личностные результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
4. развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5. формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
6. формирование ценности здорового и коллективного безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
7. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

8. развитие эстетического сознания через наследие народов России и мира.

Метапредметные УУД

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научиться:

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научиться:

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные УУД:

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 физической культуре, 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 тем учебного предмета в 9 классе

№	Наименование тем	Содержание
Физическое совершенствование		
1.	Легкая атлетика Знания о ФК	<ul style="list-style-type: none"> - Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50м до 80м, скоростной бег до 70м, без на результат 60м, челночный бег 3*10. Бег на результат 100м. эстафеты с ускорением до 100м. - Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м. Президентский тест . 1000(1500)м, без учёта времени – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м - Прыжок с 11-13 шагов разбега. - Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. С 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, движущуюся цель - Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. - Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость, названия инвентаря, упражнений.
2	Спортивные игры Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинация из выученных ранее основных элементов передвижения. - Выученное ранее, но с сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях. Выполнение упражнений на скорость. - Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущее и не ведущей рукой. Выполнение упражнений на скорость. - Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и

	<p>Волейбол</p> <p>Футбол</p> <p>Знания о ФК</p>	<p>двумя руками в прыжке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трёх игроков. - Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра по официальным правилам - Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём мяча, отскочившего от сетки; приём подачи и первая подача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра. Подача мяча в заднюю зону. Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача. - Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощённым правилам («Мини-футбол»). - Техника безопасности на занятиях спортивных игр. - Терминология спортивных игр. - Простейшие правила спортивных игр.
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p><i>Строевые упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Переход с шага на месте на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонные по два, по четыре в движении. <p><i>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. общеразвивающие упражнения в парах. <p><i>Висы и упоры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе. - <i>Девочки:</i> упор на перекладине и опускание вперед на висе лежа. - <i>Мальчики:</i> махом вперед соскок прогнувшись <p><i>Опорные прыжки</i></p> <p><i>Мальчики:</i> прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см.</p>

	<p>Знания о ФК</p>	<p><i>Девочки:</i> прыжки боком через козла в ширину 110см</p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Мальчики:</i> из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь - <i>Девочки:</i> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед, назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. - <i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. - <i>Девочки:</i> упражнение на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок боком к бревну. <p>Гимнастическая комбинация из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.</p> <p><i>Силовые упражнения гимнастики</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. - Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. - Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. - Освоение терминологии. - Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
<p>4</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Знания о ФК</p>	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, - Стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; - Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. - Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. - Правила выбора одежды для занятий лыжами. - Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.
<p>5</p>	<p>Плавание</p> <p>Знания о ФК</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование индивидуальной техники. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом - Техника безопасности при занятиях плаванием. - Правила выбора купальных принадлежностей (купальник, плавки , шапочка для плавания, очки для плавания) - Возможные травмы при плавании и причины их возникновения.

Физкультурно – оздоровительная деятельность		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к занятиям ФК. - Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.
7	Оценка эффективности занятий	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение простейшими приемами самоконтроля. - Овладение навыками выбора одежды, согласно погодных условий и ФК.
8	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение комплексов утренней зарядки, дыхательной гимнастики, ЛФК (для СМГ). - Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях. - Выбор направления секционных занятий.
9	Организация и проведение туристических походов	<ul style="list-style-type: none"> - Экскурсия, как форма активного отдыха. - Бережное отношение к природе.
Знания о физической культуре		
10	Основы знаний о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Олимпийские игры древности. - Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. - Виды соревнований в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. - Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. - Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету. Курс тесно связан и опирается литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото- видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Тематическое планирование учебного материала в 9 классе

Разделы и темы	Количество часов
Знания о физической культуре	В ходе урока
Физическое совершенствование	
Гимнастика	21
Лёгкая атлетика	25
Лыжная подготовка	24
Спортивные игры	32
Итого:	102 ч.

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Количество контрольных работ	Основные виды учебной деятельности (умения)
1	Лёгкая атлетика	13	6	<p>Уметь бегать с максимальной скоростью(30м)</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), прыгать в длину с места Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега</p> <p>Уметь бегать на дистанцию 2000 м</p>
2	Баскетбол	7	1	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, владеть техникой передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p>
3	Волейбол	7	1	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, владеть техникой нападающего удара при встречных передачах.</p>
4	Гимнастика	21	5	<p>Уметь выполнять акробатические</p>

				упражнения Уметь выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.
5	Лыжная подготовка	24	5	Уметь передвигаться на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход.
6	Баскетбол	7	1	Уметь выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол
7	Волейбол	10	2	Уметь играть в волейбол, прием нижней и прямой подачи.
8	Лёгкая атлетика	12	4	Уметь бегать на результат бег 60 м Уметь прыгать через скакалку Уметь метать мяч 150 г на дальность Уметь бегать на дистанцию 2000 м. Уметь бегать на длинные и короткие дистанции

Темы исследовательских работ и проектов по физической культуре в 9 классе:

Акробатика и физическое воспитание.

Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов.

Возрождение Олимпийских игр современности

Значение Олимпийских игр.

История возникновения и развития физической культуры.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Личности в современном олимпийском движении.

Международное спортивное движение

Место гимнастики в системе физического воспитания.

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями..

Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
 Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления и сохранения здоровья (с учетом пола, возраста и состояния здоровья).
 Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей.
 Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
 Понятие об общей физической подготовке.
 Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности.
 Правильное оказание первой медицинской помощи.
 Пристрастие, уносящее здоровье

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,8
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,7
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	175—190	190
			13	150	170—190	205	140	155—175	200
			14	160	180—195	210	145	175—200	200
			15	175	190—205	220	155	160—180	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1200—1300	1400	800	1050—1150	1200
			14	1050	1150—1250	1450	850	950—1100	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1100—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	6	12—14	20

		сидя, см	15	4	8—10	12	7 7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой переклад ине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой переклад ине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Критерии оценки качества подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура»

(разработаны на основании методических рекомендаций методического пособия «Физическая культура 5-9 классы», автор Лях В.И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2016)

1. По основам знаний:

«5» - глубокое понимание сущности материала, логичное изложение, использование примеров из практики и своего опыта.

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

«2» - отсутствие знаний и умения использовать изученный материал на практике.

2. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - демонстрация полных и разнообразных комплексов, направленных на развитие конкретного физического качества, или комплекса УГГ. Организация мест занятий, подбор инвентаря, судейство.

«4» - незначительные неточности и ошибки в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, подборе инвентаря, организации мест занятий, судействе.

«2» - неумение подбирать и демонстрировать упражнения, подбирать инвентарь, организовывать места занятий, осуществлять судейство.

3. По технике выполнения двигательных действий:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко, чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, допущено много грубых и мелких ошибок, приведших к искажению техники движения.

4. По результатам нормативных тестов:

«5» - обучающийся укладывается в возрастной норматив или показывает определённую положительную динамику результатов относительно своего возраста и пола.

«4» - нет динамики результатов или недостаточная положительная динамика.

«3» - незначительная отрицательная динамика результатов.

«2» - значительная отрицательная динамика результатов