

ГКОУ для детей, нуждающихся в длительном лечении,
«ДАЛМАТОВСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета школы от
«___» _____
протокол № _____

«Утверждаю»
Директор школы-интерната
Падерина Г.А. _____

**Рабочая программа
по учебному предмету
«физическая культура»
9 класс**

Далматово 2011г.

Составитель: Абакумов А.А. - учитель физической культуры Далматовской санаторной школы -

интернат. Высшая квалификационная категория , отличник народного просвещения.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии:

-федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённым приказом Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312;

-федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования от 5марта2004года№1089;

Рабочая программа составлена на основе:

-примерной программы по физической культуре разработанной Министерством образования и науки РФ 2005г;

-Комплексной программы физического воспитания 2006г, составители Лях В.И. и А.А.Зданевич.

- для реализации рабочей программы используется учебник : Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура.

Данная программа рассчитана на 34 недели по 3 урока физической культуры в неделю, что позволяет значительно расширить материал по освоению знаний о здоровом образе жизни, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- основное содержание программы по физической культуре конкретизировано с учётом авторской программы в следующих разделах: лёгкая атлетика, гимнастика ,баскетбол, волейбол, лыжная подготовка.

- дидактические разделы, конкретизирующие содержание, в рабочей программе указаны курсивом.

-четвертная промежуточная аттестация проводится на основе уроков контроля, правильности выполнения упражнений.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей:

- биология – закаливание, личная гигиена, требования к одежде, работа мышц, режим дня и т.д.

- математика – скорость и продолжительность бега, дальность полета мяча, измерение длины и высоты прыжка.
- музыкально-ритмическое воспитание – занятие под музыку.

При передаче знаний в подростковом возрасте необходимо опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (элементы исследования, самостоятельная работа, самоконтроль).

Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса.

В результате освоения полного курса физической культуры в 9 классе обучающийся 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 простейшие 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, адаптивной (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.

Уметь:

	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные Силовые	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
	Лазание по канату на расстояние 6м, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2, км, мин., сек.	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2км, мин., сек.	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые
в рамках освоения содержания настоящей программы**

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

***Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
при трехразовых занятиях в неделю***

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 9 Класс
1	Базовая часть	97ч.(5ч. резерв).
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	29(1ч).
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	28(3ч).
1.5	Лыжная подготовка	22(1ч)

Учебно– тематический план.

	темы	9 класс			
		I четверть 26ч(1ч)	II четверть 21	III четверть 25ч(2ч)	IV четверть 25ч(2ч)
1.	спортивные игры 29 ч.(1ч)		14	3(1)	12

2.	Гимнастика	18ч.		11	7			
3.	Легкая атлетика	28ч.(3ч)	15(1)					13(2)
4.	Лыжная подготовка	22ч.(1ч)				22(1)		
5.	Итого:	97ч.(5ч. резерв).						

Содержание учебного курса.

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности (в рамках урока).

- Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.
- Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы.
- Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
- Основы туристской подготовки.
- Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

Основы знаний о физической культуре и здорового образа жизни..

- *Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.*
- *Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.*
- *Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.*
- *Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.*
- *Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.*
- *Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.*

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности..

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Знать: Основы истории развития физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь: Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Содержание учебного материала

Спортивные игры 29(+1)

Баскетбол

Технические приёмы и тактические действия в баскетболе;

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча на месте и в движении;

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов;

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения)

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам;

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Знать: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Уметь: Играть в баскетбол, применять правильно технические приёмы.

Волейбол

Технические приёмы и тактические действия в волейболе.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Подача мяча (нижняя и верхняя)

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Прямой нападающий удар.

Освоение техники прямого нападающего удара

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Знать: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Уметь: Играть в волейбол, выполнять правильно технические приемы.

Гимнастика с элементами акробатики 18 ч

Содержание учебного материала.

Акробатические упражнения и комбинации- девушки: Кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; юноши: Кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, Кувырок назад в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в колоннах, парах (обучение и совершенствование).

Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах:

Мальчики: подтягивание в висе, подъем переворотом в упор махом и силой.

Девочки: смешанные виды; подтягивание из виса лежа.

Опорные прыжки- девушки: прыжок боком с поворотом на 90*

Юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с

использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату - юноши: способом в три приёма; способом в два приёма.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд; соскоки, прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой.

Гимнастическая перекладина (высокая)- юноши: из размахивания подъём разгибом (из виса, подъём силой, в упоре перемах левой(правой) ногой вперёд, назад, медленное опускание в висе, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: прыжком подъём в упор, махом вперёд сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперёд.

Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней, махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой на жердь.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Гимнастическая полоса препятствий.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знать: правильную осанку, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Олимпийские принципы , традиции, правила, символика. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Уметь: Выполнять стойку на голове, акробатические элементы отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма, выполнять опорный прыжок.

Легкая атлетика 28ч(+3)

Содержание учебного материала.

Старты (Высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением; **Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег.**

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег на 1000м, 1500м, 2000м.

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лёжа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Метание теннисного мяча и меча весом 150 г с места на дальность; в коридор 10 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после приседания, метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (юноши – до 18м, девушки – 12 – 14м.)

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, эстафеты. Бег с гандикапом, команды, в парах, кросс до 3км.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Технические приёмы и тактические действия в мини- футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Знать: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Уметь: Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега, метать малый мяч на дальность и в цель, бег с максимальной скоростью на 30метров и 60метров с низкого старта, прыгать в длину с разбега, передавать эстафету.

Лыжная подготовка 22ч(+1)

Содержание учебного материала.

Основные способы передвижения на лыжах (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). **Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Повороты на месте** (махом через лыжу вперёд и через лыжу назад), в движении («переступанием»), **при спусках** («упором», «полуплугом»). **Подъёмы** («полуёлочкой»); «ёлочкой») **и торможение** («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Знать: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. **Техника безопасности на занятиях.** Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Уметь: Выполнять технику способов передвижения на лыжах.

Информационное и программно – методическое обеспечения учебного процесса.

1. Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.
2. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.
3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 126 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
7. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

Контрольно – измерительные материалы.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Шкала оценки результатов тестирования обучающихся 9-х классов

МАЛЬЧИКИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Высокая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3	7	10	175	190	220	8,6	8,4	7,7

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5,5	5,3	4,5	4	8	12	1100	1250	1500

ДЕВОЧКИ

Подтягивания (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3x10 м (с.)		
Низкая перекладина								
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	12	16	155	165	205	9,7	9,3	8,5

Бег 30 м (сек.)			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя			6-минутный бег (м)		
«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
6,0	5,8	4,9	7	12	20	900	1050	1300

