

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре в основной школе.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых

двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Содержание курса.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Кроссовая подготовка.	12
1.5	Футбол	34
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	12
2.2	Волейбол	12
2.3	Основы знаний о физической культуре	4
	Всего часов	102

Тематическое планирование по физической культуре
9 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 8–9 классы; Москва:
«Просвещение», 2018
105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение бегу по повороту.	1		
3	Обучение прыжка в длину способом "согнув ноги" на максимальный результат.	1		
4	Совершенствование прыжка в длину, совершенствование метания мяча.	1		
5	Контрольный урок: "Прыжки в длину с разбега".	1		
6	Совершенствование метания малого мяча.	1		
7	Обучение преодолению препятствий на местности.	1		
8	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
10	Контрольный урок: "Бег без учёта времени на 2 и 3 км".	1		
11	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
12	Контрольный урок: "Кросс на 4 км. б/у времени".	1		
13	Обучение передаче мяча сверху стоя спиной к цели в волейболе.	1		
14	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1		
15	Контрольный урок: "Передача мяча сверху стоя спиной к цели".	1		
16	Обучение ведению мяча попеременно правой и левой рукой.	1		
17	Совершенствование ведения мяча.	1		
18	Контрольный урок: «Ведение мяча попеременно правой и левой рукой».	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения футболиста.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
26	Совершенствование обманных движений.	1		
27	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
28	Обучение передаче мяча в движении в баскетболе.	1		
29	Совершенствование передачи мяча в движении.	1		
30	Контрольный урок: "Передача мяча в движении".	1		
31	Обучение нападению быстрым прорывом и персональной защите.	1		
32	Совершенствование нападению быстрым прорывом и персональной защите.	1		

33	Обучение броску мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	1		
34	Контрольный урок: "Бросок мяча сверху в прыжке, нападение быстрым прорывом".	1		
35	Обучение приёму мяча отражённого сеткой.	1		
36	Совершенствование приёма мяча отражённого сеткой.	1		
37	Контрольный урок: "Приём мяча отражённого сеткой».	1		
38	Обучение нижней подаче в правую и левую часть площадки.	1		
39	Совершенствование подачи мяча снизу.	1		
40	Обучение игре в защите и нападении, совершенствование подачи мяча снизу.	1		
41	Контрольный урок: " Подачи мяча, игра в защите и нападении".	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Обучение ударам по мячу головой, совершенствование остановке, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, ударов головой, остановки мяча.	1		
48	Контрольный урок: "Ведение, удары головой, остановка мяча".	1		
49	Обучение строевым упражнениям.	1		
50	Обучение акробатическим упражнениям.	1		
51	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
52	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
53	Контрольный урок: "Акробатическая комбинация".	1		
54	Обучение упражнениям в равновесии (д.) и упражнениям в висах и упорах (м.).	1		
55	Совершенствование упражнений в равновесии (д.) и висах и упорах (м.).	1		
56	Совершенствование упражнений в равновесии (д.) и висах и упорах (м.).	1		
57	Контрольный урок: "Комбинация на гимнастическом бревне (д.) и висах и упорах (м.)».	1		
58	Обучение опорному прыжку через козла.	1		
59	Совершенствование опорного прыжка и упражнений с гантелями и на тренажёрах.	1		
60	Контрольный урок: "Опорный прыжок".	1		
61	Обучение элементам единоборства (м. и д.).	1		
62	Обучение боковой подаче мяча в волейболе.	1		
63	Совершенствование подачи мяча, двусторонняя игра в волейбол.	1		
64	Обучение вариантам бросков в движении в баскетболе.	1		
65	Совершенствование бросков в движении, двусторонняя игра в баскетбол.	1		
66	Обучение упражнениям с гантелями, на тренажёрах.	1		
67	Развитие силы.	1		
68	Контрольный урок: «Подтягивание (м.), подтягивание в	1		

	висе лёжа (д.)».			
69	Обучение обманным движениям.	1		
70	Совершенствование обманных движений.	1		
71	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
72	Обучение технике игры вратаря.	1		
73	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
74	Контрольный урок: "Техника игры вратаря"	1		
75	Обучение командным действиям игроков.	1		
76	Развитие физических качеств.	1		
77	Тестовые нормативы.	1		
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		
79	Обучение ударам по мячу головой.	1		
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		
82	Обучение отбору мяча.	1		
83	Совершенствование отбора мяча.	1		
84	Контрольный урок: "Отбор мяча"	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Совершенствование бега по пересечённой местности.	1		
87	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
88	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
89	Контрольный урок: "Кросс б/у времени до 4000м."	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: "Кросс на 2 км. (д.) и 3 км. (м.)".	1		
92	Совершенствование челночного бега 5x10 (д.) и 8x1(м.).	1		
93	Развитие прыгучести (многоскоки).	1		
94	Игра «Стритбол» (обучение).	1		
95	Совершенствование игры «Стритбол».	1		
96	Обучение передаче эстафетной палочки, гладкому бегу на длинные дистанции.	1		
97	Совершенствование гладкого бега на длинные дистанции и передачи эстафетной палочки.	1		
98	Совершенствование прыжка в/высоту с разбега на результат.	1		
99	Контрольный урок: «Прыжки в высоту с разбега».	1		
100	Развитие выносливости, гибкости.	1		
101	Спортивные игры (волейбол, футбол).	1		
102	Показатели физической подготовленности.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022