Физическая культура 9

Требования к уровню подготовки учащихся

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы 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.

**уметь**составлять и выполнять 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

***Содержание учебного предмета***

**9 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре изучаются в процессе уроков по разделам физической культуры**

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 физкультурной деятельности изучаются в процессе уроков по разделам физической культуры.**

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 63 часа**

***Гимнастика с основами акробатики 11 часов***

*Организующие команды и приемы:*  Акробатические упражнения и комбинации; освоение и совершенствование висов и упоров.

Ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (мальчики).

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).

***Легкая атлетика 41 часа***

*Бег:* овладение техникой спринтерского бега, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.

*Метание* теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши-до 18м, девушки-12-14м).

*Прыжки:* овладение техникой прыжка в длину, высоту; со скакалкой,

прыжковые упражнения.

***Лыжные гонки 11 часов***

*Передвижения на лыжах:* попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Лыжные эстафеты с преодолением препятствий.

*Спуски* с пологих склонов.

*Подъёмы* в гору скользящим шагом.

*Торможение*  и поворот упором.

***Баскетбол 18 часов:*** освоение техники ловли и передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей; освоение тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

***Волейбол 21 час****:* освоение техники приема и передач мяча; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; освоение техники нижней прямой подачи; освоение техники прямого нападающего удара; закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей; освоение тактики игры.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Распределение программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | 9 класс |
|  | **Базовая часть** | **63** |
| Физическое совершенствование: | 63 |
| -гимнастика с основами акробатики | 11 |
| -легкая атлетика | 41 |
| - лыжные гонки | 11 |
| * общеразвивающие упражнения | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **Вариативная часть** | **39** |
| баскетбол | 18 |
| Волейбол | 21 |
|  | **ИТОГО:** | **102** |