**III. Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Мифы и легенды о зарождении Олимпийский игр в древности;
* Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | **8.0** | **8.7** | **9.0** | **8.6** | **9.4** | **9.9** |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | **4.5** | **5.3** | **5.5** | **4.9** | **5.8** | **6.0** |
| **9** | **Бег 1000м.мин.** | **3,40** | **4,10** | **4,40** | **4.10** | **4.40** | **5.10** |
| **9** | **Бег 500м. мин** | **1.35** | **2.05** | **2.25** | **2,05** | **2,20** | **2,55** |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | **8,5** | **9,2** | **10,0** | **9,4** | **10,0** | **10,5** |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | **8,20** | **9,20** | **9,45** | **10,00** | **11,20** | **12,05** |
| **9** | **Прыжки  в длину с места** | **220** | **190** | **175** | **205** | **165** | **155** |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **10** | **7** | **3** | **16** | **12** | **5** |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | **32** | **27** | **22** | **20** | **15** | **10** |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | **12+** | **8** | **4-** | **20+** | **12** | **7-** |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **50** | **45** | **40** | **40** | **35** | **26** |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | **15,30** | **16,00** | **17,00** | **19,00** | **20,00** | **21,30** |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **10,20** | **10,40** | **11,10** | **12,00** | **12,45** | **13,30** |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | **4,3** | **4,50** | **5,20** | **5,45** | **6,15** | **7,00** |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | **Без учета времени** | | | | | |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | **58** | **56** | **54** | **66** | **64** | **62** |
| **9** | **Метание т.мяча на дальность м.** | **40** | **35** | **32** | **35** | **32** | **30** |