|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  МБОУ «СШ № 30»  З.В.Петрова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом  Протокол №\_\_ от \_\_\_\_  Председатель ПС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор МБОУ «СШ№30  И.И. Пачковский  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая учебная программа**

по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

МБОУ «СШ №30»

на 2016-2017 учебный год

Составитель:

Акимов Роман Александрович

учитель Физической культуры

Красноярск 2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе ГОС стандартов, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданичева (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится не немее 102 часов из расчета 3 часа в неделю (34 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета физическая культура в соответствии с целями, которые определены стандартом.

Программа включает три раздела: пояснительную записку, основное содержание с распределением учебных часов по разделам, требования к уровню подготовки выпускников начальной общей школы.

В моей Рабочей программе материал делится на две части- *базовую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола, гимнастика с элементами акробатики и лыжной подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Цели учебной программы.**

**Целью обучения** образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие., оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

**Задачи учебной программы.**

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма .Развитие двигательных способностей.
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Содержание | Вид контроля | Дата проведения | | |
| план | факт | |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках ФК | 1 | Вводный | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. | Вводный |  |  | |
| 2 | Бег | 1 | Совершенствование | Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин. | Текущий |  |  | |
| 3 | Тестирование 30м | 1 | Контрольный | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин. | Итоговый |  |  | |
| 4 | Тестирование прыжка в длину | 1 | Контрольный | Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. | Итоговый |  |  | |
| 5 | Тестирование 60м | 1 | Контрольный | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | Итоговый |  |  | |
| 6 | Прыжки, метание, бег | 1 | Совершенствование | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м. | Текущий |  |  | |
| 7 | Тестирование передачи эстафеты | 1 | Контрольный | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. | Итоговый |  |  | |
|  |  | | |  |  |
| 8 | Прыжки, метание, бег | 1 | Совершенствование | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м. | Текущий |  |  |
| 9 | Тестирование метания | 1 | Контрольный | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. | Итоговый |  |  |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | Контрольный | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м. | Итоговый |  |  |
| 11 | Ведение мяча | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Вводный |  |  |
| 12 | Передачи мяча | 1 | Совершенствование | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Текущий |  |  |
| 13 | Броски мяча | 1 | Совершенствование | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Текущий |  |  |
| 14 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. | Текущий |  |  |
| 15 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | Текущий |  |  |
| 16 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Штрафной бросок.  Ловля, передача, броски. | Текущий |  |  |
| 17 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | Текущий |  |  |
| 18 | Техника передачи мяча | 1 | Совершенствование | Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». | Текущий |  |  |
| 19 | Передачи мяча | 1 | Совершенствование | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. | Текущий |  |  |
| 20 | Техника приемов | 1 | Совершенствование | Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. | Текущий |  |  |
| 21 | Приемы, передачи мяча | 1 | Совершенствование | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. | Текущий |  |  |
| 22 | Техника подачи | 1 | Совершенствование | Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча. | Текущий |  |  |
| 23 | Подачи, приемы | 1 | Совершенствование | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху. | Текущий |  |  |
| 24 | Элементы волейбола | 1 | Совершенствование | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | Текущий |  |  |
| 25 | Элементы волейбола | 1 | Совершенствование | Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», | Текущий |  |  |
| 26 | Подтягивание | 1 | Совершенствование | Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». | Текущий |  |  |
| 27 | Тестирование в подтягивании | 1 | Контрольный | Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти. | Итоговый |  |  |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. | Вводный |  |  |
| 29 | Кувырки | 1 | Совершенствование | Кувырки вперед и назад. | Текущий |  |  |
| 30 | Лазание | 1 | Совершенствование | Лазанье по канату в три приема. | Текущий |  |  |
| 31 | Кувырки | 1 | Совершенствование | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | Текущий |  |  |
| 32 | Висы | 1 | Совершенствование | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). | Текущий |  |  |
| 33 | Акробатика | 1 | Совершенствование | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | Текущий |  |  |
| 34 | Лазание | 1 | Совершенствование | Лазанье по канату | Текущий |  |  |
| 35 | Висы | 1 | Совершенствование | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | Текущий |  |  |
| 36 | Акробатика | 1 | Совершенствование | Акробатические упражнения | Текущий |  |  |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Текущий |  |  |
| 38 | Акробатика | 1 | Совершенствование | Акробатическая комбинация | Текущий |  |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | Текущий |  |  |
| 40 | Лазание, равновесие | 1 | Совершенствование | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | Текущий |  |  |
| 41 | Полоса препятствий | 1 | Совершенствование | Гимнастическая полоса препятствий. | Текущий |  |  |
| 42 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | Текущий |  |  |
| 43 | Лазание | 1 | Контрольный | Лазание по канату изученным способом. | Итоговый |  |  |
| 44 | Лазание | 1 | Совершенствование | Лазание по канату изученным способом.  Игры на внимание. | Текущий |  |  |
| 45 | Тестирование кувырков | 1 | Контрольный | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | Итоговый |  |  |
| 46 | Акробатические упражнения | 1 | Совершенствование | Акробатические элементы | Текущий |  |  |
| 47 | Акробатические упражнения | 1 | Совершенствование | Соединение из 3-4 элементов. | Текущий |  |  |
| 48 | Тестирование в подтягивании | 1 | Контрольный | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. | Итоговый |  |  |
| 49 | Лыжные хода | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | Вводный |  |  |
| 50 | Скользящий шаг | 1 | Совершенствование | Скользящий шаг без палок и с палками | Текущий |  |  |
| 51 | Попеременный ход | 1 | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход | Текущий |  |  |
| 52 | Повороты | 1 | Совершенствование | Повороты переступанием в движении | Текущий |  |  |
| 53 | Подъемы | 1 | Совершенствование | Подъем в гору скользящим шагом | Текущий |  |  |
| 54 | Одновременный ход | 1 | Совершенствование | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Текущий |  |  |
| 55 | Одновременный ход | 1 | Совершенствование | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Текущий |  |  |
| 56 | Подъемы | 1 | Совершенствование | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход | Текущий |  |  |
| 57 | Торможения | 1 | Совершенствование | Торможение и поворот упором  Дистанция 5 км | Текущий |  |  |
| 58 | Преодоление неровностей | 1 | Совершенствование | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Текущий |  |  |
| 59 | Одновременные, попеременные хода | 1 | Совершенствование | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход | Текущий |  |  |
| 60 | Спуски, повороты | 1 | Совершенствование | Спуски и повороты. Коньковый ход. | Текущий |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции | 1 | Совершенствование | Прохождение дистанции до 5км  Торможение и поворот упором . | Текущий |  |  |
| 62 | Одновременные хода | 1 | Совершенствование | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Текущий |  |  |
| 63 | Одновременные хода | 1 | Совершенствование | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Текущий |  |  |
| 64 | Эстафеты | 1 | Совершенствование | Коньковый ход. Эстафеты | Текущий |  |  |
| 65 | Преодоление неровностей | 1 | Совершенствование | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Текущий |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции | 1 | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Текущий |  |  |
| 67 | Коньковый ход | 1 | Совершенствование | Коньковый ход. | Текущий |  |  |
| 68 | Одновременные хода | 1 | Совершенствование | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Текущий |  |  |
| 69 | Торможения | 1 | Совершенствование | Торможение и поворот упором | Текущий |  |  |
| 70 | Одновременные хода | 1 | Совершенствование | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Текущий |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции | 1 | Совершенствование | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. | Текущий |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции | 1 | Совершенствование | Коньковый ход  Прохождение дистанции до 4,5 км | Текущий |  |  |
| 73 | Элементы единоборств | 1 | Совершенствование | Элементы единоборств. | Текущий |  |  |
| 74 | Элементы единоборств | 1 | Совершенствование | Стойки и передвижение в стойке. | Текущий |  |  |
| 75 | Элементы единоборств | 1 | Совершенствование | Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д). | Текущий |  |  |
| 76 | Элементы единоборств | 1 | Совершенствование | Игра «Выталкивание из круга» | Текущий |  |  |
| 77 | Элементы единоборств | 1 | Совершенствование | Борьба за предмет(м), акробатика (д) | Текущий |  |  |
| 78 | Элементы единоборств | 1 | Совершенствование | Игра «Перетягивание в парах» | Текущий |  |  |
| 79 | Броски мяча | 1 | Изучение нового материала | Броски одной и двумя руками в прыжке. | Вводный |  |  |
| 80 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину | Текущий |  |  |
| 81 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | Текущий |  |  |
| 82 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Учебная игра в баскетбол. | Текущий |  |  |
| 83 | Элементы баскетбола | 1 | Совершенствование | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Текущий |  |  |
| 84 | Передачи | 1 | Совершенствование | Верхняя и нижняя передачи .  Учебная игра в баскетбол. | Текущий |  |  |
| 85 | Передачи, приемы мяча | 1 | Совершенствование | Передачи мяча во встречных колоннах.  Прием мяча снизу после подачи. | Текущий |  |  |
| 86 | Нападающий удар | 1 | Совершенствование | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Текущий |  |  |
| 87 | Подачи | 1 | Совершенствование | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | Текущий |  |  |
| 88 | Передачи | 1 | Совершенствование | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | Текущий |  |  |
| 89 | Передачи | 1 | Совершенствование | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | Текущий |  |  |
| 90 | Нападающий удар | 1 | Совершенствование | Игра в нападении в зоне 3  Игра по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |
| 91 | Игра | 1 | Совершенствование | Учебная игра в волейбол. | Текущий |  |  |
| 92 | Бег | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Медленный бег 5мин. | Вводный |  |  |
| 93 | Бег | 1 | Совершенствование | Бег 30 м, 100м.  Медленный бег 6мин. | Текущий |  |  |
| 94 | Прыжки, бег | 1 | Совершенствование | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Текущий |  |  |
| 95 | Прыжки, бег | 1 | Совершенствование | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | Текущий |  |  |
| 96 | Прыжки | 1 | Совершенствование | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. | Текущий |  |  |
| 97 | Тестирование 60м | 1 | Совершенствование | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. | Текущий |  |  |
| 98 | Метение, бег | 1 | Совершенствование | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.  Медленный бег 6мин. | Текущий |  |  |
| 99 | Метение | 1 | Совершенствование | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | Текущий |  |  |
| 100 | Прыжки, бег | 1 | Совершенствование | Прыжки в длину с разбега, медленный бег, эстафеты | Текущий |  |  |
| 101 | Тестирование прыжка в длину | 1 | Контрольный | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. | Итоговый |  |  |
| 102 | Бег | 1 | Совершенствование | Медленный бег до 15 мин | Текущий |  |  |
| 103 | Тестирование бега | 1 | Контрольный | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | Итоговый |  |  |
| 104 | Метание мяча | 1 | Совершенствование | Метанию мяча на дальность. Километры здоровья. эстафеты | Текущий |  |  |
| 105 | Тестирование метания мяча | 1 | Контрольный | Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год. | Итоговый |  |  |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

*Требования к уровню подготовки выпускников*

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры: *Уметь объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;

- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;

- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни:

- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

*Характеризовать особенности:*

*-*планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;

- обучения и самообучения двигательным действиям;

- развития физических способностей.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

*Проводить:*

- самостоятельные занятия и тренировки;

- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;

- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;

- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

*Определять:*

*-*уровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;

- силовые;

- скоростно-силовые;

- выносливости, гибкости, координации.