

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре

### 9 класс

Рабочая программа 2 вида по физической культуре для 9 класса составлена на основе авторской комплексной программы «физического воспитания 1-11 классы», общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год, авторы: В.И Лях; А.А Зданевич.

**Целью** физической культуры является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических проце

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Базовая часть 84 часа, вариативная 18 часов. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Написание рабочей программы 2 вида обусловлено изменением тем учебного материала и перераспределением часов вариативной части:

- 1). В связи с невозможностью прохождения тем по лыжной подготовке, с учётом недостаточной технической оснащённостью учебного процесса и регионально-климатическими условиями в базовой части заменена лыжная подготовка 18 часов на кроссовую 18 часов.
- 2). Вариативная часть программы (18 часов) распределяется следующим образом:
  1. Связанный с региональными и национальными особенностями (2 часа) отдаются на легкую атлетику.
  2. По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта 8 ч отдаются на спортивные игры:
    - футбол - 8 часов;
    - волейбол – 8 часов.

Изучение тем курса в КТП распределены на весь учебный год.

Количество часов по физической культуре в 9 классе распределены самостоятельно.

#### Требования к подготовке учащихся 5-9 классов.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать:

- 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;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития 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 первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

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

-проводить 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;

-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.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	8.8	9.6
Силовые	Прыжок в длину с места	220	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	-	18
К выносливости	Кроссовый бег на 2км	8.20(мин)	10,00 (мин)
К координации	Челночный бег 3x10 метров (сек)	7.9	8.7

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров).

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую в себя кувырки вперед, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)

**В спортивных играх:** игра 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 физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 метров, прыжок в длину 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, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

#### **4.Список учебно-методической литературы**

1. В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2012г.
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
4. Ю.Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
5. Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха, А.А Зданевич? 2012 г.
6. Физическое воспитание учащихся 8-9кл. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.
7. Е.Талага Энциклопедия физических упражнений. М., Физкультура и спорт