

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура, 9 класс»**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 5 марта 2004 года № 1089).
- Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений.
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Физическая культура. 9 – 11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В.И. Ляха / авт.-сост. М.С. Свиридова, А.Я Луцаев. – Волгоград: Учитель, 2016.
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минобрнауки РФ, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

В соответствии с ФБУПП на учебный предмет «Физическая культура» в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующий учебник: Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015.

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 классов **направлены:**

- На содействие гармоническому развитию личности, укрепления здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- Углубленное представление об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,  
способы саморегуляции и самоконтроля**

### **Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение

общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10.0	9,7	8.7	10.9	10,6	9.6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	185	200	150	155	175
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	-	-	-	7	9	15
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, кол-во раз(1 мин.)	30	36	47	25	30	40
	Поднимание туловища лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	35	40	45	30	35	40
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колво раз	4	6	10	-	-	-
К выносливости	Прыжки со скакалкой (кол-во раз, мин)	100	105	110	110	115	120
	Бег 2000 м., мин	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00