

## Аннотация к рабочей программе Физическая культура (9 класс)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089, в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре для 9-х классов, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич), издательство «Учитель» 2019год.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом меж предметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 8-9классы», автор В.И.Лях (М.:Просвещение, 2019г).

### Цели программы

- создание условий для планирования и организации учебного процесса по физической культуре в 9-х классах
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником *основной общей* школы знаний, умений, навыков и компетенций по физической культуре, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### Задачи программы

- способствование овладению обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной); умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде; поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- формирование у обучающихся правильного отношения к окружающему миру, этических и нравственных норм, эстетических чувств, желания участвовать в разнообразной творческой деятельности;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, определяющих степень готовности школьников к дальнейшему обучению;
- создание условий для развития у обучающихся элементарных навыков самообразования, контроля и самооценки

Предметом обучения физической культуре в основной школе, является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№889.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ предусматривает обязательное изучение предмета физическая культура в 9-х классах в объеме 68 часов (2 часа в/нед). Выбранная авторская программа предусматривает изучение предмета физическая культура в 9-х классах в объеме 68часов, (2 часа в нед.)

Рабочая программа составлена на 68 часов (2 часа в/нед) согласно количеству часов отведенных на физическую культуру в 9-х классах по учебному плану ОО на 2019-2020 учебный год

<b>Из 68 часов на раздел Содержание</b>	
<b>Моритори №1(сентябрь)</b>	<b>Тема: Легкая атлетика(4 часа)</b>
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3x10м

	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	<b>Тема :Гимнастика с элементами акробатики(2 часа)</b>
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
<b>Мориторию №2(апрель – май )</b>	<b>Тема :Легкая атлетика (4 часа)</b>
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3х10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	<b>Тема: Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
	<b>Итого: 12 часов</b>

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 кл. на уровень образования

### Учащиеся должны знать:

- основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Учащиеся должны понимать:

- цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

### Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно разрабатывать занятия физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- выполнять общеразвивающие упражнения, которые развивают основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию);
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту, длину), передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих спусков, уметь играть в футбол, баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### Содержание учебного курса

п/п	Названия разделов и тем	Формы организаци и процесса	Количество часов
<u>1.</u>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ</b>		
	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Теория	В процессе уроков.
<u>2.</u>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
	Беговые упражнения, метание малого мяча, прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	20 час.
<u>3.</u>	<b>ГИМНАСТИКА с элементами акробатики</b>		
	Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами и без предметов). Упражнения и комбинации на низкой перекладине. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	12 час.
<u>4.</u>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		
<u>5.</u>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>		

	Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча .Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры .Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практика	18 час.
<b>6</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	6 час.
<b>8.</b>	<b>ФУТБОЛ и подвижные игры</b>		
	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Практика	В процессе уроков
<b>9</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		.
	Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Умение применять лыжные ходы в соответствии с рельефом трассы.	Практика	12час.
<b>10</b>	<b>МОНИТОРИНГ</b>		
	Сдача нормативов в начале и конце учебного года (для определения уровня физической подготовленности учащегося)	Тестирование	В процессе уроков.
	*При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>68 часов</b>

### МОНИТОРИНГ №1 (СЕНТЯБРЬ) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9

2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7– 9	11	7	12- 14	20
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	2	6 - 7	9	5	13 - 15	17

### МОНИТОРИНГ №2 (апрель - май) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7– 9	11	7	12- 14	20
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	2	6 - 7	9	5	13 - 15	17

Календарно-тематическое планирование в 5-9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

часа.