

**Аннотация рабочей программы
по предмету физическая культура
9 класс**

1. Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Требования к уровню подготовки (знать, уметь, понимать)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- **Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
- **Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.
- **Культурно-исторические основы.** Физкультура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
- **Закаливание.** Водные процедуры, купание в открытых водоёмах.
- **Волейбол. Баскетбол.** Терминология. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- **Гимнастика.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности.
- **Лёгкая атлетика.** Терминология. Правила и организация соревнований. Техника безопасности. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
- **Плавание.** Терминология. Правила и организация соревнований. Техника безопасности.

Уметь

- 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;
- 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.

Уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60м с выс. старта	9,2	10,2
силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м (с)	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой (раз)	-	18
выносливость	Бег 2000м	8,50	10,20
координация	Последов. Выполнение пяти кувырков (с)	10,0	14,0
	Броски малого мяча в мишень (м)	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

3 . Общая трудоёмкость дисциплины:

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе— 102 ч.

Данная программа разработана, как базовая часть из расчета 68 часов.

Третий час физкультуры в 8 классах МБОУ СОШ «Школа будущего » отводится на занятия плаванием, легкая атлетика, баскетболом , на выбор учащихся.

3. УМК

УМК учителя

- В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

- Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;

УМК обучающегося: учебник «Физкультура. 8-9 классы», под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2010.