

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 9 класс

<b>Название учебного предмета, курса</b>	Физическая культура. 9 класс
<b>Статус</b>	Рабочая программа для 9 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (далее - ФГОС), Федеральной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, 5-9 классы, 2023; Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Ховринской ООШ утверждённая приказом от 29.08.2023г № 126
<b>Место в учебном плане ОУ</b>	99 часа в год (3 часа в неделю)
<b>УМК, обеспечивающий преподавание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)</b>	Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16). Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
<b>Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса</b>	<p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы истории развития физической культуры в России;</li> <li>• особенности развития избранного вида спорта;</li> <li>• 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;</li> <li>• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;</li> <li>• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;</li> <li>• психофункциональные особенности собственного организма;</li> <li>• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;</li> <li>• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила</li> </ul>

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания 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;

- 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.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на	12	—
	расстояние 6 м, с	180	165
	Прыжок в длину с места, см	—	18
К выносливости	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0

		кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0	
Основные разделы	Легкая атлетика Лыжная подготовка Гимнастика с элементами акробатики Спортивные игры				
Периоды и формы текущего контроля	Тестирование двигательных качеств (еженедельно) Тестирование силовых способностей (в конце каждой четверти)				