**Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование курса | «Физическая культура» |
| Класс | 9 |
| Количество часов | 102 |
| Составитель | Сарко Е.В. |
| Реализуемый УМК | Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015. |
| Цель курса | * совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании; * обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; * развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; * формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Место учебного предмета в учебном плане | Базовый уровень: 9 класс -102 часа (3 часа в неделю) |
| Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) | ***Предметные результаты***  **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на** **уровне основного общего образования Выпускник научится:**  • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей  собственного организма;  • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  **Выпускник получит возможность научиться:**  • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической  подготовленности;  • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  • проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа;  • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;  • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;  • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта  ***Метапредметные результаты:***   * характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; * общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * организация самостоятельной деятельности с учётом  требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; * анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; * видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; * оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; * управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.   ***Личностные результаты:***   * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; * проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. |
| Структура курса | Тема 1. «Лёгкая атлетика» (27 часов)  Тема 2. «Лыжная подготовка» (17 часов)  Тема 3. «Гимнастика» (18 часов)  Тема 4. «Баскетбол» (16 часов)  Тема 5. «Волейбол» (19 часов)  Тема 6. «Лапта» (5 часов) |