**Аннотация к рабочей программе учебного курса физической культуры для 9-го класса**

составлена на основе

ФКГОС,

ООП МБОУ ССОШ № 6 п. Новый

Учебного плана МБОУ СОШ № 6 п. Новый

авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010)

**Целью** программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи** направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки;

- профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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.

В соответствии с учебным планом школы в 9 классе на уроки физической культуры отводится 102 часа.

**Содержание учебного курса**

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений, навыков на базовом уровне, что соответствует

образовательной программе МБОУ СОШ № 6 п.Новый. Она включает в себя все темы, предусмотренные ФКГОС основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса В. И.Ляха .

Программа состоит из трех разделов: «Основы физической культуры и здорового образа жизни» (информационный компонент),

«Физкультурно-оздоровительная деятельность, (операционный компонент) и «Спортивно-оздоровительная деятельность» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Основы физической культуры и здорового образа жизни» (проводятся в процессе уроков) соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (проводится в процессе уроков) соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. «Спортивно-оздоровительная деятельность» состоит из следующих разделов:

Легкая атлетика (спортивные игры).

Разделы включают в себя следующее основное содержание ФК ГОС:

Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни». Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Олимпийские игры в древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила выполнения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Раздел 2. «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,

регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных систем физического воспитания адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Раздел 3. «Спортивно-оздоровительная деятельность». Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние, длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание.

**В результате изучения курса ученики должны**

**знать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- **Уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

-преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности