

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 9 классы

Название предмета	История Отечества
Класс	9
Программа	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013г.
Количество часов	9 класс - 68 часов в год (2 часа в неделю)
Материально – техническое обеспечение	Для занятий в школе имеется спортивный зал (5 х 8м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 х 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 5 футбольных , 4 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 10 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме – 250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным
Планируемые результаты	<p>9 КЛАСС.</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта; технику лыжных ходов; - влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их

выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

• , руководителей страны, и национальных героев.