**Рабочая программа по физической культуре для 8 – 9 класса**

**Пояснительная записка**

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А., составленной на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подго­товленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорово го образа жизни. В процессе обучения учащимися используются учебники по физической культуре под редакцией Ляха В. И.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ**физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

· расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.

· расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

· гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

· развитие физических качеств;

· развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать/понимать:**

· влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

· способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

· правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

**Уметь:**

· выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

· выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

· преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

· выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

· осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

· повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

· подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

· организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

· активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Объяснять***

· роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

· цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

· роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

· индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

· особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

· особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

· особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

· особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;

· -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

· личной гигиены и здорового образа жизни;

· организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

· культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

· профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

· экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить***

· самостоятельные занятия физическими упражнениями;

· контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

· приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

· приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;

· занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

· судейство по виду спорта.

***Составлять:***

· индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

· уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

· эффективность занятий физическими упражнениями;

· функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

· дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально- технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

**Вариативная часть распределена следующим образом**:

Спортивные игры--------------------------------------------------------- 12ч.

Лыжная подготовка------------------------------------------------------- 6ч.

Пояснительная записка

к рабочей программе.

9 класс.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М. Просвещение, 2012год.). Программа обеспечивает освоение государственного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобразования России и Президиума Российской академии образования.

1.Тематическое планирование составлено с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»

- Приказ Минобрнауки России от 23.12.2009 №822 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2010 -2011 учебный год

- Письмо Минобразования от 28.04.2003 №13- 51 -86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»

- Письмо МО РФ от 20.04.2001 №408/13 -13 «Рекомендации по организации обучения 1 в классах в адаптационный период

- Письмо МО РФ от «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации от 12.08.2002 №13 -51 -99/14

- Приказ Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы», декабрь 1986 №495.

- Методические рекомендации для учителей физической культуры по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях / под общей редакцией Е.Б.Евладовой. – М.2009.

-Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 №889

-Письмо Департамента образования Администрации Ярославской области от 31.01. 2006г. №244/01 -10 «О переходе на новые стандарты»

- Приказ Департамента образования Администрации Ярославской области от 12.05.2006г. №01 -03/318 «Об утверждении регионального учебного план

- Методические рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура» за предыдущие года.

- Письмо Минобрнауки РФ «О проведении мониторинга физического развития обучающихся» от 29.03.2010 №06 -499

- Письмо МО РФ « О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов (9 -11) общеобразовательной школы» от 3.02.1995 №142/11

- Письмо Департамента образования Ярославской области от 10.05.2007 №881/01 «Об организации проведения дифференцированного зачёта и государственной итоговой аттестации по физической культуре выпускников 9 и 11 классов общеобразовательных учреждений области»

1. Программа для 9 класса рассчитана на 102 часов

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

Решение задач физического воспитания уч-ся направлено:

на содействие гармоничному физическому развитию, обучению базовых видов двигательной деятельности; дальнейшее развитие физических качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемам самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта; воспитание привычки к самостоятельным занятиям ф\упр.; выработку организаторских навыков; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

1. учебник – Физическая культура.8-9 классы\ под ред. В.И. Ляха- М.: Просвещение, 2012
2. **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Вид программного  материала | Количество уроков |
| 1. | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. Общеразвивающие  упражнения | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | В процессе урока |
| 1.3 | Спортивные игры | 23 |
|  | Волейбол | 15 |
|  | баскетбол | 8 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики, единоборства | 19 |
| 1.5 | Элементы туристской техники | 3 |
| 1.6 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.7 | Лыжная подготовка | 20 |
| 1.8 | плавание | 1 |
| 2. | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | волейбол | 2 |
| 2.2 | Мини-футбол | 10 |
| 2.3 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | 4 |
| 2.4 | Элементы туристской техники | 2 |
|  | **Всего часов** | 102 |

Вариативная часть по усмотрению учителя распределена на все виды учебной программы.

**В школе возможна реализация стандарта общего образования по разделу плавание только теоретически, практическая часть только в виде д\з.**

**5.Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Основы истории развития физической культуры в России;
* Особенности развития избранного вида спорта;
* 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;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Психофункциональные особенности собственного организма;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи .

**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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.