

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 8, 9 класса разработана на основе:
-Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г.№ 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
-Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- приказа Департамента образования и науки Брянской области от « О базисном учебном плане общеобразовательных организаций Брянской области на 2018-2019 учебный год» от 27.04.18,№709
- учебного плана МБОУ СОШ № 56 г. Брянска на 2018-2019 учебный год приказ № 92 от 31.08.2018

- Авторской программы: Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях .-М.: Просвещение , 2011,

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в 9 классе, 105 часов в 8 классе в год. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по волейболу, легкой атлетике и кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. В зависимости от природно-климатических условий лыжная подготовка заменяется волейболом. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	12

1.4	Легкая атлетика	27
1.5	Лыжная подготовка (за уроки в/б)	12
1.6	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	27
2.1	Волейбол	17
2.2	Легкая атлетика	10
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

8-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и

занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

8-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

8-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать уровень физической подготовленности:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м сек	14	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	14	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-9,0	8,6 и ниже
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050 и менее	1200-1300	1450 и выше	850 и ниже	1000-1150	1250 и выше
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из и.п. сидя, см	14	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтяг. на выс. перекл. из вися М, низкой Д	14	2	6-7	9 и выше	5 и ниже	13-15	17 и выше
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции