

Аннотация к программе

Изучение курса проводится по учебнику *Физическая культура*.
Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 8-9классы.

Программа рассчитана на 102 часа.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 9 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что бы направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России ,способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Планируемые результат изучения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метопредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 60 м	9,2	10,2
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
Выносливость	Бег на 2000 м, мин	-	10,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

На уроках физической культуры проводится инструктаж по ТБ на уроках и включая вопросы по ППД.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)
9 класс**

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.(баскетбол, волейбол, футбол)

Гимнастика с элементами акробатики.

Легкая атлетика.

Лыжные гонки

**Практическая часть
9 класс**

Спортивные игры.

Баскетбол 18ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Ловля и передач мяча

Техника ведения мяча

Техника бросков мяча

Индивидуальная техника защиты

Техника перемещений, владения мячом

Овладение игрой

Волейбол 23ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Техника приема и передач мяча.

Техника подачи мяча.

Техника прямого нападающего удара

Техники владения мячом

Тактика игры

Овладение игрой

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Футбол 10ч

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Удары по мячу и остановка мяча

Техника ведения мяча

Индивидуальная техника защиты

Техника перемещений, владения мячом

Тактика игры

Овладение игрой

Гимнастика с элементами акробатики 12ч

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки

Акробатические упражнения.

Висы и упоры

Лазанье

Опорные прыжки

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика 21ч

Техника бега

Техника прыжка в длину, в высоту

Техника метания малого мяча

Развитие выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных и координационных способностей

Лыжная подготовка 18ч

Техника лыжных ходов

Повороты

Подъемы

Спуски

Игры

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10.	Виды легкой атлетики
11.	Основные требования к одежде и обуви
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13.	Мир Олимпийских игр
14.	Требования к температурному режиму
15.	Понятия об обморожении
16.	Профилактика плоскостопия
17.	Профилактика близорукости
18.	Профилактика простуды
19.	Поведение в экстремальных ситуациях
20.	Элементы самомассажа
21.	Основы аутогенной тренировки
22.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23.	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24.	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25.	Виды лыжного спорта
26.	Звезды советского и российского спорта
27.	Первая помощь при травмах
28.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (волейбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	33
2.1	Спортивные игры (волейбол)	5
2.2	Спортивные игры (футбол)	10
2.3	Спортивные игры (баскетбол)	18
		102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **9** КЛАССА

№ п/п	Виды программного материала	Кол- во часов	1 четверть			2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний	В процессе урока										
2	Легкая атлетика	21	12									9
3	Спортивные игры (баскетбол)	18					9			9		
4	Гимнастика с элементами акробатики	12				12						
5	Лыжная подготовка	18						18				
6	Спортивные игры (футбол)	10							5		5	
7	Спортивные игры (волейбол)	23			15				7	1		
Всего часов		102	27			21		30		24		

