

9 класс

Рабочая программа для 9 - х классов конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение);

Согласно учебному плану МКОУ «СОШ № 10» «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год.

Срок реализации учебной программы 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании

Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03- 1263, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов программы, нет. Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с рекомендациями по инновационной деятельности и новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуры на основе фитнес-аэробики под редакцией Слущер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С.).

Цель обучения:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи:

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Форма контроля умений и навыков

Экспресс – тестирование по нормативам ВФСК ГТО - 2 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) по тестам на развитие физических качеств Всероссийской программы «Президентские состязания» и «Президентские игры», а так же тестов ВФСК ГТО.

Формы и методы, технологии обучения.

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен **знать:**

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Соблюдать правила:

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи;
- личной гигиены и закаливания организма.

