**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре **адресована** учащимся общеобразовательного учреждения 9Б класса МБОУ-СОШ №2 города Аркадака. Преподавание физической культуры в 9Б классе осуществляется в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 5.03.2004 г. №1089).

Данная программа **ориентирована** на обучающихся 9Б класса образовательного учреждения МБОУ-СОШ №2 города Аркадака со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу федерального государст­венного компонента образовательного стандарта (ГОС 2004 г.) подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

**Рабочая программа разработана** на основе:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г№273, п.3.6 ст.28;

-Федерального переченя учебников, рекомендуемого Минобрнауки на 2014-2015 учебный год (приказ №253 от 31.03.2014 г., регистрационный № 1.2.7.1.2. 2.) адресовано учащимся 8-9 классов общеобразовательных учреждений)

-Образовательной программы МБОУ-СОШ №2 города Аркадака на 2014-2015 учебный год.

**Учебно – методическое обеспечение учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Дидактическое обеспечение | Методическое обеспечение |
| Примерные программы основного общего образования. Учебное издание - М.: Просвещение,2010.  В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 -11 классы» М. Просвещение 2012 г. | 1. Лях В.И. методические рекомендации. Пособие для учителя. М.: Просвещение 2008 г.   2. Лях В.И.Физическая культура 8-9 класс. – М.:Просвещение, 2012 (регистрационный № 1.2.7.1.2.2.) |

**Структура** рабочей программы включает в себя следующие разделы:

1. Пояснительная записка.

2. Учебно-тематический план. Содержание тем учебного курса.

3. Требования к уровню подготовки учащихся.

4. Перечень учебно-методического обеспечения.

5. Список литературы.

6. Календарно-тематическое планирование.

**Концепцией программы** в области физической культуры является формирование у школьников 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.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

### Актуальность программы

Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения.

**Предмет** «Физическая культура» в основной школе входит в **предметную область «Физическая культура»** и является основой физического воспитания школьников.

**Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Программа ориентируется на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

В соответствии с  федеральным базисным планом и  учебным планом  МБОУ-СОШ №2 учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится в 9 классе 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю. Теоретический раздел изучается в процессе уроков, а так же в виде самостоятельной работы по учебнику.

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 525ч): в 5 классе —105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе— 105ч, в 8 классе— 105ч, в **9** классе-105ч.

На раздел «Легкая атлетика» отводится - 21 час (1 четверть – 11 часов, 4 четверть-10 часов), «Кроссовая подготовка» -21 час (8 часов в 1 четверти и 13 часов во 2 четверти), «Волейбол»- 14 часов (1 четверть-7 часов, 2 четверть-7 часов), на «Гимнастику с элементами акробатики» -18 часов 2 четверть), на «Лыжную подготовку» -18 часов (3 четверть), «Баскетбол» – 8 часов (3 четверть), «Футбол»-5 часов (4 четверть).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В программе для **9 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя **содержательными линиями**: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. **Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

**Одна из главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для более качественного освоения предметного содержания  **уроки** физической культуры подразделяются **на три типа**: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

**- уроки образовательно-познавательной направленности**   знакомят с учебными знаниями,  обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

**- уроки образовательно-предметной направленности** используются  для  формирования обучения  практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

**- уроки образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках,   формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля   ее и влиянии на развитие систем организма.

      В процессе обучения  применяются  **методы физического воспитания**:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия,  и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

      Используются  современные **образовательные технологии**:

**- здоровьесберегающие технологии** - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

**- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение** -  применение  тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

**- информационно-коммуникационные технологии** - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для реализации программы на уроках физической культуры применяются следующие **формы** организации работы: фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.

Реализация данной программы предусматривает использование комплексного подхода. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;

- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;

- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения  уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов  по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения  по пройденным разделам программы.

Срок реализации программы 1 год (2014-2015 учебный год).