Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев- 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарт второго поколения).

Учебная программа для 9 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся». При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Спортивные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Цели учебной программы.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки учащихся.

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

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

Демонстрировать:

Скоростные	бег 30 м
Силовые	прыжок в длину с места
Выносливость	кроссовый бег
Координация	челночный бег

Планируемые результаты.

По окончании основного общего образования, обучающиеся должны уметь:

-самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направлен ости и выполнять комплекс упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений, а также упражнений из двух видов спорта;

-находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений исправлять их ;

-соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

-самостоятельно составлять и выполнять различные аэробичеб́ские комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

В результате изучения физической культуры на основе фитнес- аэробики на базовом уровне среднего (полного) общего образования учащиеся должны знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на креплении здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

_ правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различный видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах РФ;

- Организации и проведении и индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

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