Рабочая программа учебного предмета физическая культура 8-9 классы

(заочная форма обучения)

Учитель физической культуры: Жигалов С.Ю.

Электронная почта для связи: [ZhigalovSY@rambler.ru](mailto:ZhigalovSY@rambler.ru)

*Учащиеся заочной формы обучения во время зачетных недель на уроках физической культуры демонстрируют практические умения соответствующего уровня обучения спортивных игр, гимнастических упражнений, плавания, легкой атлетики и теоретические знания по предмету в виде собеседования.*

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 8 – 9 классах и составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных 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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.