Физическая культура 8 класс

Рабочая учебная программа по предмету физическая культура составлена на основе:

1. **Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (**приказ МО РФ от 05.03.04г. № 1089)

2. Учебного плана МКОУ «Средней общеобразовательной школы № 4» г. Шадринска

3. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов.» (авторы В.И.Лях и А.А. Зданевич – 2005 г.) с учётом регионального компонента ГОС -. «Образовательных программ и методических материалов для реализации 3-го дополнительного урока физической культуры с оздоровительной направленностью» Курганской области (авторы: Бокарев Ю.Г., Абрамов Э.Н., Штода Л.З.) и другие.

Учебная программа выполняет две основные функции:

**** Информационно-методическая функция*** *позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании обучения, воспитания и развития обучающихся средствами физической культуры.*

****Организационно-планирующая функция*** *предусматривает выделение этапов изучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.*

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования ***целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника***. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания лежат идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты:

- как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Цель: ***формирование культуры здорового образа жизни обучающихся воспитанников,***

всестороннее развитие физических способностей и склонностей каждого ученика, повышения уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей, формирование ценностно-ориентированного отношения к физической культуре и спорту, внедрение спортивного стиля жизни.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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 вне зависимости от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый компонент, иначе называется ядром,** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры **(68 часов в год)** и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. **На базовом уровне решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка,).** Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма на развитие волевых и нравственных качеств и другие.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими **компетентностного опыта** в сфере учения, познания, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования ***является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.***

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями является важным аспектом в физическом воспитании школьников.

На основании требований «Федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре» в содержании программы спланирована реализация актуальных в настоящее время - компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы, *которые определяют* ***задачи физического воспитания учащихся 9 классов:***

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке…

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Вариативная (дифференцированная) часть программы предусматривает обязательный минимум содержания и требований **регионального компонента** ГОС **«Третий урок физической культуры с оздоровительной направленностью»** (приложение к закону Курганской области «О региональном компоненте ГОС общего образования в Курганской области)по программам ГУОКО «Физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов», ***где предпочтение отдаётся оздоровительным видам физических упражнений, играм, также имеющим большое прикладное значение упражнениям «Легкой атлетики», «Лыжной подготовки», «ОФП» (по выбору учителя) и образовательному разделу по основам знаний о здоровье и здоровом образе жизни.*** Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей и рассчитана на **34 часа, где на интегрированный курс по основам ПУПАВ (Профилактика употребления психоактивных веществ) отведено - 8 часов;**

Оздоровительные легкоатлетические упражнения – 8 часов.

Упражнения оздоровительной гимнастики - 6 часов.

Оздоровительные упражнения лыжной подготовки - 6 часов.

Спортивные и подвижные игры с оздоровительной направленностью - 6 часов.