

Аннотация к программе Физическая культура. 8 класс

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089, в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре для 8-х классов, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич), издательство «Учитель» 2014год.

Рабочая программа соответствует обязательному минимуму содержания для основной школы и требованиям к уровню подготовки обучающихся, составлена на основе БУП 2004года.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 8-9классы», автор В.И.Лях (М.: Просвещение, 2014г).

Цели программы

- создание условий для планирования и организации учебного процесса по физической культуре в 8-х классах
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником *, основной общей* школы знаний, умений, навыков и компетенций по физической культуре, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы

- способствование овладению обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной); умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде; поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- формирование у обучающихся правильного отношения к окружающему миру, этических и нравственных норм, эстетических чувств, желания участвовать в разнообразной творческой деятельности;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, определяющих степень готовности школьников к дальнейшему обучению;

- создание условий для развития у обучающихся элементарных навыков самообразования, контроля и самооценки

Предметом обучения физической культуре в основной школе, является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г.№889.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ предусматривает обязательное изучение предмета физическая культура в 8-х классах в объеме 68 часов (2 часа в/нед). Выбранная авторская программа предусматривает изучение предмета физическая культура в 8-х классах в объеме 68 часов, (2 часа в нед.)

Рабочая программа составлена на 68 часов (2 часа в/нед) согласно количеству часов отведенных на физическую культуру в 8-х классах по учебному плану ОО на 2021-2022 учебный год

Из 68 часов на раздел Содержание	
Мориторию №1(сентябрь)	Тема: Легкая атлетика(4 часа)
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3х10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	Тема :Гимнастика с элементами акробатики(2 часа)
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
Мориторию №2(апрель – май)	Тема :Легкая атлетика (4 часа)
	1. Бег 30 м
	2. Челночный бег 3х10м
	3. Прыжок в длину с места.
	4. Шестиминутный бег.
	Тема: Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)
	1. Наклон вперед из положения сидя., см
	2. Подтягивания:
	Из положения виса – (мал), из положения виса лежа – (дев.)
	Итого: 12 часов

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 5-9 кл. на уровень образования

Учащиеся должны знать:

- основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны понимать:

- цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно разрабатывать занятия физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять общеразвивающие упражнения, которые развивают основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию);
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту, длину), передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологих спусков, уметь играть в футбол, баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Содержание учебного курса

п/п	Названия разделов и тем	Формы организации и процесса	Количество часов
<u>1.</u>	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ		
	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Теория	В процессе уроков.
<u>2.</u>	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
	Беговые упражнения, метание малого мяча, прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	22 час.
<u>3.</u>	ГИМНАСТИКА с элементами акробатики		
	Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами и без предметов). Упражнения и комбинации на низкой перекладине. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	12 час.

4.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
5.	БАСКЕТБОЛ		
	Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практика	12час.
6	ВОЛЕЙБОЛ		
	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	Практика	10час.
7.	ФУТБОЛ и подвижные игры		
	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Практика	В процессе уроков
9	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		
	Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Умение применять лыжные ходы в соответствии с рельефом трассы.	Практика	12час.
10	МОНИТОРИНГ		
	Сдача нормативов в начале и конце учебного года (для определения уровня физической подготовленности учащегося)	Тестирование	В процессе уроков.
	*При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.		
	ИТОГО:		68часов

МОНИТОРИНГ №1 (СЕНТЯБРЬ) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень	
			Мальчики	Девочки

			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7– 9	11	7	12- 14	20
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	2	6 - 7	9	5	13 - 15	17

МОНИТОРИНГ №2 (апрель - май) «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин.	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7– 9	11	7	12- 14	20
6.	Силовые	Подтягивания: из виса – (м.), из виса лежа (д.)	2	6 - 7	9	5	13 - 15	17

Календарно-тематическое планирование в 5-9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Изменения, внесенные в примерную(типовую) или авторскую учебную программу

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение отдельных тем, структурная перестановка порядка изучения тем		Обоснование целесообразности внесения данных изменений
		В авторской программе	В рабочей программе	
1	Базовый часть	68 часов	68 часов	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	22	22	10часов волейбол, 12часов баскетбол (по условиям школы)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	
1.4	Легкая атлетика	22	22	
1.5	Лыжная подготовка	12	12	Региональный компонент.
	Итого:	68 часов	68 часов	-

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
<i>Средства обучения</i>	
1.	1. Бревно гимнастическое напольное
	2. Канат гимнастический(навесной)
	3. Козёл гимнастический
	4. Кольца баскетбольные
	5. Корзины для мячей
	6. Маты гимнастические
	7. Мостик гимнастический
	8. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, футзальные
	9. Мячи малые (150г)
	10. Мячи малые (резиновые)
	11. Мячи набивные (медицинболлы)
	12. Обручи
	13. Палки гимнастические
	14. Палочки эстафетные
	15. Перекладина гимнастическая
	16. Перекладина навесная
	17. Планка и стойки для прыжков в высоту
	18. Сетка волейбольная
	19. Скакалки гимнастические
	20. Скамейки гимнастические
	21. Стенка гимнастическая
	22. Фишки напольные (разметочные)
	23. Футбольные ворота
<i>Учебно-методическая литература</i>	
(используемый УМК с обязательным указанием учебника с полными выходными данными;	
1.	«Физическая культура». 8-9классы: учебник для общеобразоват. организаций/В.И.Лях,-М.:Просвещение,2014.
2.	«Физическая культура.1-11 классы». Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост.А.Р.Каинов, Г.И.Курьерова.-Волгоград: Учитель,2014.
3.	«Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы». Пособие для учителей общеобразоват.

	организаций/В.И.Лях. - М.:Просвещение,2014.
<i>Дополнительная литература для учителя и учащихся</i>	
1.	1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2013.
	2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - М.:Просвещение,2014.
	3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.:Просвещение,2012 -(Стандарты второго поколения).
	4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
	5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621-10).
	6. Журналы «Стандарты и мониторинг образования», 2011—2012.
	7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9классы.-М.: ВАКО, 2013.
<i>Перечень электронных образовательных ресурсов (ЭОР)</i>	
1.	Информационно-методическое пособие "Физкультура УРА!" 5-9 классы, г.Рязань ООО"Премьер-УчФильм",2013
2.	Видеопособие по технике безопасности на уроках физкультуры "Безопасная физкультура", г.Рязань, ООО"ВидеоГалактика"
3.	Видеопособие по технике безопасности на уроках физкультуры "Безопасная физкультура" дополнение, г.Рязань, ООО"ВидеоГалактика"
<i>Интернет-ресурсы</i>	
1.	1. <i>Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».</i> -Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/sport
	2. <i>Учительский портал.</i> - Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102
	3. <i>Всероссийский фестиваль педагогического творчества</i> - Режим доступа: https://educontest.net/ru
	4. <i>Сеть творческих учителей.</i> - Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx
	5. <i>Pedsovet.Su.</i> - Режим доступа: http://pedsovet.su
	6. <i>Proshkolu.Ru</i> - Режим доступа: http://www.proshkolu.ru
	7. <i>Педсовет.org.</i> - Режим доступа: http://pedsovet.org