

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 КЛАСС

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 час в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010 г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика». Часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на изучение раздела «Баскетбол». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти

Целью образования 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.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | – |
| | Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Знать и иметь представления:

Об истории олимпийского движения в дореволюционной России.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 классов

| 1 | Базовая часть | 84 |
|-----|-------------------------------------|------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Баскетбол | 9 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |

| | | |
|-----|------------------------------------|-----------|
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 3 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 |
| 2.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| | Итого | 102 |

Распределение программного материала по четвертям

| № п/п | Вид программного материала | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-------|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 15 | - | - | 18 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | - | 21 | - | - |
| 4 | Спортивные игры | 12 | | 9 | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | - | - | 21 | - |
| | Всего | 27 | 21 | 30 | 24 |

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| № урока | Тема и тип урока | Кол-во часов | Формы и методы контроля |
|----------------|---|---------------------|--|
| | Легкая атлетика | 15ч | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на уроках. Вводный | 1 | |
| 2 | Высокий старт до30м. стартовый разгон. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 3 | Низкий старт 60м Совершенствование | 1 | текущий |
| 4 | Прыжки с места. Учетный | 1 | М:220-5; 190-4; 189-3 Д:205-5; 165-4; 164-3 |
| 5 | Бег 60 м.на результат. Учетный | 1 | М:8,6-5; 9,2-4 Д:9,1-5; 10,0-4 |
| 6-7 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Совершенствование | 2 | текущий |
| 8 | Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 9 | Метание мяча. Учетный | 1 | М:45м-5; 40м-4; 32м-3 Д:28м-5; 23м-4; 18м-3 |
| 10 | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с разбега Совершенствование. | 1 | текущий |

| | | | |
|----|--|------------|---|
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Учетный | 1 | М:420-5; 400-4; 380-3 Д:380-5; 360-4; 340-3 |
| 12 | Бег на средние дистанции. Учетный. | 1 | М:8,30-5; 9,00-4; 9,20-3 Д:7,30-5; 9,00-4 |
| 13 | Развитие скоростной выносливости, силы. Совершенствование | 1 | текущий |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Учетный | 1 | М:8,0 – 5; 8,4 – 4; 8,6 – 3 Д:9,0 – 5; 9,4 – 4; 9,9 - 3 |
| 15 | Бросок набивного мяча(1-2кг). Развитие быстроты, ловкости, силы. | 1 | М:5м – 5; 4,5м – 4; 4,м – 3 Д:4,5м – 5; 4,0м – 4; 3,5 - 3 |
| | Волейбол | 12ч | |
| 16 | Перемещение игрока. Изучение нового материала | 1 | текущий |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование | 1 | текущий |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование | 1 | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |
| 19 | Нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование | 1 | текущий |
| 20 | Нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование | 1 | текущий |
| 21 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование | 1 | текущий |
| 22 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование | 1 | текущий |
| 23 | Игра в нападение через 3-ю зону. Совершенствование | 1 | текущий |
| 24 | Игра в нападение через 3-ю зону. Совершенствование | 1 | текущий |
| 25 | Прием мяча с низу в группе. Совершенствование | 1 | текущий |
| 26 | Учебная игра. Совершенствование | 1 | текущий |
| 27 | Учебная игра. Совершенствование | 1 | текущий |
| | Гимнастика | 21ч | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. | 1 | текущий |
| 29 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 30 | Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 31 | Акробатическая комбинация. Изучение нового материала | 1 | текущий |
| 32 | Акробатика. Лазание по канату .Совершенствование. | 1 | текущий |
| 33 | Акробатика Лазание по канату. Учётный. | 1 | Оценка техники лазания по канату. |
| 34 | Акробатика. Висы и упоры. Изучение нового материала | 1 | Уметь выполнять подъем переворотом (м), махом и толчком (д), выполнять акробатическую комбинацию. |
| 35 | Акробатическая комбинация.. | 1 | Оценить технику выполнения |

| | | | |
|----|--|------------|--|
| | Учетный | | акробатической комбинации. |
| 36 | Подъем переворотом силой, выход силой в упор Брусья разной высоты. | 1 | текущий |
| 37 | Подъем переворотом силой, выход силой в упор Брусья разной высоты. Учетный | 1 | Оценить технику выполнения подъема переворотом силой. |
| 38 | Подъем переворотом силой, выход силой в упор Брусья разной высоты. Учетный | 1 | Оценить упражнения на брусьях(девушки). |
| 39 | Опорные прыжки. Изучение нового материала | 1 | текущий |
| 40 | Опорный прыжок. Брусья параллельные Изучение нового материала | 1 | текущий |
| 41 | Опорные прыжки. Брусья. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 42 | Опорный прыжок. Учетный | 1 | Оценить технику выполнения опорного прыжка |
| 43 | Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости. | 1 | текущий |
| 44 | Брусья. Развитие силовых качеств. | 1 | Технику выполнение упражнения на брусьях. |
| 45 | Подтягивание в висе, в висе лежа. Учетный | 1 | Оценить подтягивание в висе (м): 10-5; 8-4;; 6-3. В висе лежа (д): 16-5; 13-4 |
| 46 | Упражнения с обручем. | 1 | Выполнение упражнения с обручем. |
| 47 | Прыжки со скакалкой за 1мин. Учетный | | Тестирование прыжков со скакалкой за 1 мин. |
| 48 | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | | текущий |
| | Лыжная подготовка | 21ч | |
| 49 | Одновременный одношажный ход. Совершенствование | 1 | текущий |
| 50 | Одновременный двухшажный ход. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 51 | Одновременные ходы. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 54 | Одновременные хода. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 55 | Одновременный одношажный ход. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 56 | Попеременный четырехшажный ход. Изучение нового материала | 1 | текущий |
| 57 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 58 | Развитие выносливости. Учетный | 1 | Оценка уровня выполнения изученных ходов на дистанции с учетом рельефа. |
| 59 | Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование. | | текущий |

| | | | |
|----|---|----------------|---|
| 60 | Развитие выносливости. Учетный. | 1 | Оценка уровня выносливости. |
| 61 | Попеременный четырехшажный ход. Учетный | 1 | Оценка техники выполнения попеременного четырехшажного хода. |
| 62 | Применение изученных ходов по дистанции. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 63 | Спуск со склонов. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 64 | Лыжные гонки 1км. Учетный | | Оценка прохождения дистанции 1 км. |
| 65 | Эстафеты на лыжах. | 1 | текущий |
| 66 | Лыжные гонки 3км. Учетный | 1 | Оценка скоростной выносливости. |
| 67 | Применение изученных ходов по дистанции. Совершенствование | 1 | текущий |
| 68 | Прохождение дистанции до 4 км | 1 | текущий |
| 69 | Эстафеты на лыжах. | 1 | текущий |
| | Баскетбол | 12ч | |
| 70 | Повороты на месте, вперед назад. Изучение нового материала | 1 | текущий |
| 71 | Штрафные броски по кольцу. Совершенствование | 1 | Оценка техники выполнения штрафного броска. |
| 72 | Броски по кольцу после ловли с передачи. Совершенствование | 1 | текущий |
| 73 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствование | 1 | текущий |
| 74 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Комплексный | 1 | Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. |
| 75 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3 Совершенствование | 1 | текущий |
| 76 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Совершенствование | 1 | текущий |
| 77 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. | 1 | текущий |
| 78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Совершенствование. | 1 | текущий |
| | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 17ч (6) | |
| 79 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту. | 1 | текущий |
| 80 | Прыжки в высоту. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 81 | Прыжки в высоту. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 82 | Прыжки в высоту. Учетный | 1 | Оценка техники выполнения прыжка в высоту. |
| 83 | Прыжки в длину с места. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 84 | Прыжки с места. Эстафета. Учетный | 1 | Оценка техники прыжка в длину с места. |
| | Баскетбол | 7ч | |

| | | | |
|-----|--|-------------|----------------------|
| 85 | Ведение мяча от кольца к кольцу. Совершенствование | 1 | текущий |
| 86 | Штрафные броски по кольцу. .Совершенствование | 1 | текущий |
| 87 | Взаимодействие трех игроков в защите. Совершенствование | 1 | текущий |
| 88 | Опека игрока в зоне. Совершенствование. | 1 | текущий |
| 89 | Учебная игра 3-3 -4-.4 | 1 | текущий |
| 90 | Учебная игра 4-4. 5-5 | 1 | текущий |
| 91 | Эстафеты баскетболистов. | 1 | текущий |
| | Бег, метание, прыжки. | (10) | |
| 92 | Эстафетный бег. Метание мяча .Совершенствование | 1 | текущий |
| 93 | Бег-60 метров Метание мяча. Совершенствование | 1 | текущий |
| 94 | Бег на 60м. на результат. Метание мяча. Учетный | 1 | Оценить бег на 60 м. |
| 95 | Гладкий бег. Метание мяча. | 1 | текущий |
| 96 | Метание мяча на дальность. Учетный | 1 | контрольный |
| 97 | Бег на 100м. Прыжки с разбега | 1 | текущий |
| 98 | Развитие выносливости | 1 | текущий |
| 99 | Прыжки в длину с разбега на результат. Учетный | 1 | контрольный |
| 100 | Бег 500м. 300м. на результат. Учетный | 1 | контрольный |
| 101 | Бег 2000м. на результат. | 1 | контрольный |
| 102 | Эстафетный бег 4x50м. | 1 | |