

## **Рабочая программа по физической культуре 8 класс**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ по физической культуре для учащихся VIII КЛАССА.**

Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312 (1. Учебный план ГБОУ школы №581 с углубленным изучением ФБУП-2004);
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089), Федерального БУП для общеобразовательных учреждений РФ (приказ МО РФ от 09.03.2004 №1312) и примерной программы основного общего образования по физической культуре. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для 6-11 классов);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- ООП НОО, ООП ООО одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 06.05.2015 №2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2015-2016 учебном году»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 13.05.2015 №2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 года №69 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года №1089 государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных

планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012г. №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы

- общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312» (вступает в силу с 01.09.2012года).
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012года №1067, зарегистрирован в Минюсте России 30.01.2013 №26755 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год).
- «О внесении изменений в федеральный компонент государственных общеобразовательных стандартов начального, основного общего и среднего полного общего образования». (Распоряжение Правительства РФ от 28.01.2012 г. № 84-р).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.).
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановления правительства РФ от 04.10.2000 №751
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. №1235;
- О введении третьего дополнительного часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.
- Учебного плана ГБОУ школы № 581 с углубленным изучением технологии на 2015/2016 учебный год;
- Локальными актами ГБОУ;
- Уставом школы.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на части – *базовую и вариативную*. Базовая – материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и включает обязательный минимум образования по предмету «физическая культура», **региональный компонент (лыжная**

**подготовка заменена кроссовой).** Вариативная – программный материал по спорт играм (волейбол и баскетбол).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**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
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием, любимым видом спорта в свободное время;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Для прохождения программы по физическому воспитанию в средней школе используют следующие учебники:**

Уровень	Программа	Тип классов	К-во часов в неделю	Учебники
Базовый	Авторская	8	3	Лях В.И. «Физическая культура» 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; по общей ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г. П.А. Киселев «Настольная книга учителя ФК», издательство «Глобус». 2008г. Ю.М. Портнова, Ю.Д. Железняк Спортивные издательство «Академия» Москва 2001г. Ю.Д. Железняк Подвижные игры - практический материал, издательство «Спорт Академ Пресс» 2002г.

## **Содержание курса:**

**Программа состоит из трех разделов:** «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

## **Содержание работы по разделам:**

### ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.***

#### **Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

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

#### **Культурно - исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### **Приемы закаливания.**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

#### **Волейбол.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения игры по волейболу. 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 игры 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. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка.**

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

#### Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся VIII класса должны уметь:

- **По гимнастике:** Выполнять команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево;  
- Упражнения в равновесии - шаги польки, ходьба с взмахом ног, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к снаряду.

- Висы и упоры- мальчики - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне.

-Акробатика - мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад,

-Опорные прыжки- мальчики- прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки- прыжок боком с поворотом на 90 градусов( конь в ширину).

- **Легкая атлетика:** выполнять бег с переменной скоростью до 2000м, прыжки в длину способом «согнув ноги»- подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.

-**Баскетбол** – штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, передача мяча на месте и при встречном движении и отскоком от пола, игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

-**Волейбол** – чередование способов перемещения, передача мяча над собой, во встречных колоннах, прием и передача мяча через сетку, нижний прием, нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра.

- **Кроссовая подготовка:** бег по пересеченной местности с изменением направления. Кросс до 2000м.

#### Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м. в сек.	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11.0
Бег 2000 м. (мин.сек)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Бег 3000м.	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега в (см.)	410	370	310	360	310	260
Метание мяча вес 150 гр.	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	9	7	5	–	–	–
Подъем туловища из положения леж				15	10	6

Кросс 2000м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
--------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**Формы организации обучения:** индивидуальная, групповая, поточногрупповая, фронтальная.

**Образовательные технологии, используемые при обучении физической культуре:** традиционного обучения (по всем разделам программы), здоровьесберегающие (легкая атлетика, кроссовая подготовка), игровые (волейбол, баскетбол), соревновательные (по всем разделам программы).