

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 581
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята педагогическим Советом
ГБОУ школы № 581
Приморского района
Санкт-Петербурга
От «31» августа 2017 года
Протокол № 33

Утверждена
Приказ от «01» сентября 2017г
№ 182-д - Санкт-Петербурга
Директор ГБОУ школы № 581
Меиссе И.О.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
класс 8б
на 2017-2018 учебный год**

учитель: Шавалеев Р.Р.

Санкт-Петербург
2017

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»;
- 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» (редактировано от 26.01.2016г.);
- 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 14.03.17. №838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017-2018 учебном году»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 20.03.2017г. №931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017-2018 учебный год»;
- Инструктивно-методическое письмо от 24.03.17г. № 03-28-1493/17-0-0 «О формировании учебных планов на 2017-18 учебный год.
- 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).
- «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.).
- О введении третьего дополнительного часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20;
- Приказом Минобрнауки от 30.08.10 № 889 был введен третий час урока предмета «Физическая культура», направлен на увеличение двигательной активности и развитие двигательных качеств обучающихся.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- Учебного плана ГБОУ школы № 581 с углубленным изучением технологии на 2017/2018 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 классы.

3 часа в неделю – 102 часа учебный год.

| № п/п | Вид программного материала | 8 |
|----------|-------------------------------------|---------------|
| | | |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>уроков</i> |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |

| | | |
|---------------|--|------------|
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 1.6 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
| Всего: | | 75 |
| | | |
| 2. | Вариативная часть: | 27 |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 9 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 |
| Всего: | | 27 |
| | | |
| | Итого по видам программного материала за учебный год: | 102 |
| 1 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 | Легкая атлетика | 27 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| ИТОГО: | | 102 |

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).