

Пояснительная записка

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 программы по физической культуре для общего образования (5-9 классов), автор: В.И.Лях Изд-во: Просвещение _2014 год

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 8-9 классы, автор В.И.Лях.,Москва, 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

Общая характеристика учебного предмета

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.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ предусматривает обязательное изучение _предмета физическая культура в 8-х классах в объёме 102 часа (__3__ ч в/нед). Выбранная авторская программа предусматривает изучение предмета физическая культура в _8-х классах в объеме 102 часа, (3 ч/ в нед.)

Рабочая программа составлена на 102 часа (_3ч в/нед) согласно количеству часов отведенных на _физическую культуру в __8_ классе по учебному плану ОО на _2016 – 2017 учебный год.

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

Мониторинг № 1 (сентябрь) – «Уровень физической подготовленности учащихся»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, 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	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 30м, 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	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

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе

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.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Знать 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, понимать смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,

Учащиеся должны уметь: Выполнять общеразвивающие упражнения, которые развивают основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию). 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, уметь 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 учебного процесса	Количество часов
1.	<p style="text-align: center;">ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ</p> <p>Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</p>	<p>Теория</p> <p>В процессе уроков</p>	
<u>2.</u>	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	<i>практика</i>	: 27час.
	<p>Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.</p>		
<u>3.</u>	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - Баскетбол	практика	<u>Всего</u> <u>37часов:</u> <u>27час.б/б</u>
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли		

	и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Владение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		
	ВОЛЕЙБОЛ	практика	10час.
	Овладение техники приема и передач мяча. Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями.		
4.	ГИМНАСТИКА	практика	18час.
	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями.		
5.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)	практика	20час.
	Освоение техники лыжных ходов. Знания.		

Итого:102часа

Календарно-тематическое планирование в 5-9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на единоборства в данном планировании переданы на легкую атлетику, в количестве 6 уроков.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть (21 час) физической культуры предложено распределить следующим образом:

- 8 классы: Спортивные игры -19 часов; лыжная подготовка -2 часа

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	
	Базовая часть	84часа		
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.	Спортивные игры	18	37	Часы, предусмотренные программой на вариативную часть (18час.) физической культуры предложено распределить следующим образом: Спортигры – 16 час. По условиям школы, где можно дополнительно развивать такие физические качества, как ловкость, быстроту, выносливость, скорость, умение быстро и верно принимать решения в игровых ситуациях, а также в связи с климатическими условиями.. +2часа на лыжную подготовку. Часы, предусмотренные на единоборства, добавляем (3часа) в связи с условиями школы.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
4.	Легкая атлетика	21	27	Часы, предусмотренные программой на единоборства (9 час.), переданы на легкую атлетику в количестве 6 уроков, .
5.	Лыжная подготовка	18	20	Из вариативной части добавила 2 часа в связи с региональными особенностями.
6.	Элементы единоборств	9		
	Вариативная часть	18час.		
	ИТОГО:	102	102	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
	<i>Средства обучения</i>
1.	
	<i>Учебно-методическая литература</i> (используемый УМК с обязательным указанием учебника с полными выходными данными;
1.	
	<i>Дополнительная литература для учителя и учащихся</i>
1.	
	<i>Перечень электронных образовательных ресурсов (ЭОР)</i>
1.	
	<i>Перечень обучающих справочно-информационных, контролирующих и прочих компьютерных программ, используемых в образовательном процессе</i>
1.	