


Согласовано:
Заместитель директора по УВР
 Л.А. Корнеева

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ширинская ОШ №17
О.В. Лобкова
Приказ № 163 от «01» сентября 2017 г.



**Рабочая программа
по предмету
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

8 класс (3 часа)

(основное общее образование)

Программа разработана
учителем физической культуры
Усовым В.Д.
Рассмотрено на заседании ШМО
учителей естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

Пояснительная записка

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Образовательная программа Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Ширинская основная школа №17 (Приказ № 159 от 31.08.2017 г).
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года № 1089.
3. Положение о порядке разработки и утверждении рабочих программ, учебных предметов, курсов, дисциплин и модулей. (Приказ № 65 от 16.05.2014 г.)
4. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 года № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования, «Примерной программе основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений», учебному плану МБОУ Ширинская ОШ №17 на 2017-2018 учебный год.

На реализацию предмета «Физическая культура» для 8 класса отводится 3 недельных часа при 34 учебных неделях (102 часа в год).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В процессе изучения физической культуры девятиклассники решают **следующие задачи**:

- сформировать основы двигательных действий и развития физических качеств;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режим физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

В связи с особенностями климата, занятия по лыжной подготовке заменены кроссовой подготовкой. Занятия по легкой атлетике, кроссовой подготовке проводятся в сентябре – октябре и в апреле – мае, так как рекомендуется их проведение на улице.

Спортивные игры представлены изучением игры баскетбол. На занятия по гимнастике и акробатике, проходящих в тренажерном зале, добавлены часы из вариативной части.

В системе школьного образования учебный предмет «Физическая культура» занимает особое место: ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Физическая культура неразрывно связана со школьными предметами биология, ОБЖ, химия, физика, история и в перспективе способствует овладению будущей профессией. Содержание учебного курса «Физическая культура» для 9 класса структурировано в тематические блоки на основе компетентностного **подхода**, который помогает формировать и развивать общекультурную, учебно-познавательную, коммуникативную, социальную, личностную компетенции у обучающихся. Все тематические блоки в учебном процессе неразрывно взаимосвязаны или интегрированы.

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

В школе действует рейтинговая бальная система оценивания. Бальная система оценки знаний умений и навыков предлагается с учетом нагрузок для девочек и мальчиков. Сумма баллов подсчитывается два раза в год (1-е и 2-е полугодие). Оценка знаний выставляется по количеству набранных баллов за год, при трехчасовой недельной нагрузке из расчета:

- 300 баллов - оценка «5»;

- 200-250 баллов – оценка «4»;
- 100-200 баллов – оценка «3»;
- Менее 100 баллов – оценка «2».

В течение учебного года учащиеся готовят творческие работы по вопросам теоретической программы физического воспитания (9 класс – 6 тем), которые оцениваются от 5 до 10 баллов, и плюсуется к общему количеству баллов.

В накопительную систему баллов включаются результаты спортивных соревнований, в том числе:

- Победители внутришкольных соревнований -20 баллов;
- Призеры внутришкольных соревнований -10 баллов;
- Победители районных соревнований -20 баллов;
- Призеры районных соревнований -10 баллов
- Участники Республиканских соревнований - 30 баллов;
- Призеры и чемпионы Республиканских соревнований -50 баллов;
- Учащиеся, установившие рекорд школы -50 баллов.

Содержание учебной дисциплины.

1. Основы знаний – в процессе урока.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Легкая атлетика – 22 часа.

Старт из различных положений, бег с ускорением, бег 30 м., челночный бег, прыжки в длину, метание мяча на дальность и в цель, эстафеты.

3. Кроссовая подготовка – 20 часов.

Развитие выносливости, бег с препятствиями, техника длительного бега, бег в чередовании с ходьбой, развитие скоростных способностей, преодоление препятствий. Эстафеты, кросс до 2 км.

4. Спортивные игры (баскетбол) – 30 часов.

Правила игры в баскетбол, передвижения игрока, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, передачи мяча в движении, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам.

5. Гимнастика и акробатика – 20 часов.

Повороты на месте, в движении, перестроения на месте. Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом и без предмета, совершенствование висов и упоров, акробатические упражнения, опорный прыжок, лазание по канату. Работа с тренажерами в тренажерном зале.

6. НРК- 10 часов.

Правила игры в русскую лапту. Соревнования по русской лапте

Источники информации для учителя

1. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012 год
2. Физкультура 8 класс: Поурочные планы/ авторы - составители Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин- Волгоград: Учитель, 2005. -144 с.
3. Комплексная программа физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич.

Источники информации для учащихся

1. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012 год
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Интернет-ресурсы.

Средства обучения и воспитания

В распоряжении спортивного зала имеются следующие средства обучения и воспитания, позволяющие реализовать программу в 8 классе в полном объеме:

1. комплекты таблиц (по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм)
2. спортивное оборудование (мячи б/б – 15, мячи в/б – 15, мячи футбольные – 5, маты гимнастические – 8, мостик гимнастический подкидной – 2, гимнастическая лестница -1, гимнастические канаты -1, кольца гимнастические -1, палки гимнастические -10, барьеры легкоатлетические -10, скакалки -10).
3. Секундомер -2