

8 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015).

Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Рабочая программа реализуется в 2017-2018 уч. г.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ «СОШ № 10» реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 105 часов в 8-х классах из расчета 3 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

Цель обучения:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- развитие физических и психических качеств;
- использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления 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.

Задачи:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адапционных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Особенности преподавания предмета

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе соответствует Примерной программе по физической культуре, утвержденной Департаментом государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07. 2005г. № 03-1263, изменений в количестве часов, отведенных на изучение основных разделов

программы. В связи с недостаточной материально-технической базой лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку, что допускает «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича» (изд. Учитель, 2014 г). Часть кроссовой подготовки и спортивных игр заменена общей физической подготовкой с элементами фитнес-аэробики в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения. Материал составлен по инновационной деятельности новых форм работы по предмету «физическая культура» программа по физической культуре на основе фитнес-аэробики под редакцией Слуцкер О.С., Полухиной Т.Г., Козырева В.С. (Москва 2012г) .

Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры по данной программе ученик должен

знать:

- особенности развития видов спорта учебной программы;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

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

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;

- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Рабочая программа ориентирована на подготовку детей к выполнению тестов ВФСК ГТО по возрастной ступени.