


Управление образования администрации п. Курагино
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Брагинская общеобразовательная школа № 11»

Рассмотрено: на заседании
ШМО учителей естественно –
математического цикла
Пр. № 1 от «18» 09 20 17 г.

Согласовано:
зам. директора по УВР

Бохмина Е.Н.

Утверждаю:
И.о. директор МБОУ СОШ № 11:

Бохмина Е.А.
Пр. № 154 от «18» 08 20 17 г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре
8 класс
2017 – 2018 учебный год**

Составил:
учитель физической культуры
Трифонов С.В.

Брагино 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 класса в МБОУ Брагинская СОШ № 11

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В,И, Лях. – М. Просвещение, 2006) и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. Согласно годовому календарному графику школы на изучение курса в 8 классе отводится 105 часов в год.

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент заменён лыжной подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Вариативная часть включает в себя добавление часов во все четыре раздела программы: «спортивные игры» -8 часов; «гимнастика с элементами акробатики» - 7 часов; «легкая атлетика»- 13 часов; «лыжная подготовка» - 9 часов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы

построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности своего организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки учащихся

8 класс

Легкая атлетика

Знать: Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин. в различном темпе; выполнять прыжки в длину, в высоту, метать мяч, толкать набивной мяч.

Баскетбол

Знать: как правильно выполнять штрафные броски, каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении ими правил игры, правила игры в баскетбол.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах, в движении шагом.

Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200м.(девушки), 200-300м. (юноши);

преодолевать на лыжах до 2,5 км. Комбинированное торможение лыжами и палками. Поворот «махом» на месте.

Правильно падать при прохождении спусков.

Гимнастика

Знать: что такое «фигурная маршировка»; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении строевых упражнений; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой; выполнять опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями; выполнять простейшие комбинации на гимнастических снарядах. Проводить анализ выполненного упражнения.