

## Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005 г. Москва «Просвещение»).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники. Под ред. В.И. Лях Физическая культура 8-9 класс, Москва, «Просвещение» 2012 г.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классе единоборства заменяются на легкую атлетику и кроссовую подготовку. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивания учащихся. Оценивания учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и мере 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. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Распределение учебного времени прохождение программного материала по физической культуре 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VIII
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Баскетбол	27
	<b>Итого</b>	102

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Естественные основы**

**8 класс.** 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**

**8 класс.** 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 организм и физической подготовленностью.

### **Культурно-исторические основы.**

**8 класс.** Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

### **Приемы закаливания**

**8 класс.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

### **Волейбол**

**8 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

**8 класс.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**8 класс.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

**8 класс.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**8 класс.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Демонстрировать**

<b>Физическая способность</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин. сек.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса направлены на :

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору 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, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе системы организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г № 317.