

**Аннотация рабочей программы  
по физической культуре 8 класс.**

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.**

*Личностные.*

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность выполнения личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство, развитие физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и иное);
- мотивация систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и иное), показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремление к совершенствованию физического развития;

*Предметные.*

*Учащиеся научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России XVII- XIX веков;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца и легких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине;
- преодолевать препятствия высотой 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъем «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- выполнять нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из акробатических элементов;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощенным правилам;

*Метапредметные.*

*Регулятивные.*

*Учащиеся научатся:*

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определенными техническими приемами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи о развитии физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и иное)
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

*Познавательные.*

*Учащиеся научатся:*

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя различные справочные материалы, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

*Коммуникативные.*

*Учащиеся научатся:*

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- давать характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр;
- дополнять или отрицать суждения, приводить примеры.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- задавать вопросы на понимание технических приемов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать ее с позиции партнеров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого учащегося.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

*В базовую часть входят:*

*Знания о физической культуре.*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Психологические предпосылки овладения движениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Основные этапы развития олимпийского движения в России.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физкультуры.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Физическое совершенствование.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность* проходит по следующим разделам:

*Гимнастика с основами акробатики:* кувырок назад в стойку ноги врозь, , опорный прыжок согнув ноги (юноши), прыжок боком с поворотом на 90° (девушки), комбинация из изученных элементов акробатики; лазание по канату в три приема, перелазание через препятствия (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в разном темпе под звуковые сигналы; челночный бег 3X10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30-60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный медленный бег до 6 минут, бег из различных исходных положений; прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см, прыжки с поворотом 360°, прыжки со скакалкой за 30 секунд; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние; броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

*Спортивные игры: баскетбол:* техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника, техника перехвата мяча, техника броска мяча по кольцу из разных точек площадки, техника броска мяча по кольцу после ведения, техника броска мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.

*волейбол:* прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку, прием мяча сверху после перемещения вперед, комбинация из основных элементов (бросок, передача, удар).

*Лыжная и конькобежная подготовка:* техника попеременного и одновременного двухшажных ходов, чередование ходов, техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, техника конькового хода, прохождение контрольной дистанции; техника одноопорного скольжения, техника бега по повороту, техника стартового разгона, техника поворотов на месте и в движении.

*Общеразвивающие упражнения* по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по разделам)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Примечание
1	Легкая атлетика	30	
2	Баскетбол	18	
3	Волейбол	16	
4	Гимнастика	14	
5	Лыжная подготовка	16	
6	Конькобежная подготовка	8	
	Итого	103	

