

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение

«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета

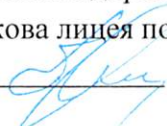
Аничкова лицея

Протокол № 1

от «28» августа 2015 года

«Согласовано»:

Заместитель директора
Аничкова лицея по
УВР



от «28» августа 2015 года

«Утверждаю»

Директор Аничкова лицея

Аничков
лицей

от «31» августа

2015 года



Рабочая программа
по физической культуре
для 8-класса

3 час в неделю (всего 102 часа)

Составитель:

учитель Гоголина Е.Н.

2015 - 2016 уч. г.

Программа:

Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г. И. Курьерова. Волгоград, «Учитель», 2012.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2013

Учебник:

Автор В.И. Лях, А.А. Зданевич

Название Физическая культура 8-9 класс

Издательство, год издания Москва, Просвещение, 2013

Количество часов в неделю / год

8 кл. 3 часа / 102 часа

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов

Рабочий план разработан на основе: 1. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г. И. Курьерова. Волгоград, «Учитель», 2012

2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2013. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013.

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 плаванию, волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

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. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Годовое распределение сетки часов на разделы программы

Физического воспитания в 8-9 классах

Разделы учебной программы	Класс
	8
<i>Базовая часть</i>	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
<i>Вариативная часть</i>	
Плавание	34
Волейбол	15
Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

8 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. 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.

. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных, игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Подвижные игры

8класс.

Волейбол.

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

1.5. Плавание

8 класс. Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Освоение техники спортивного плавания; приобретение умения плавать различными стилями плавания, дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	5,2	5,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
	Плавание всеми стилями, 25 м.	Без учета времени	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

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

Нормативы 8 класс

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень физической подготовленности					
			Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8 и	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160 и ниже	180	210 и выше	145 и ниже	160	200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1050 и ниже	1300	1450 и выше	850 и ниже	1150	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися(мальчики), на низкой перекладине из вися лежа(девочки), к-во раз	1-2	5-7	8-9 и выше	5 и ниже	12-15	16-17 и выше

На занятиях физической культурой учащиеся осваивают не только физические основы знаний, но и учатся думать и понимать свое тело и тело другого человека, разбираться в признаках утомления и переутомления. Учатся работать самостоятельно и в группе,

команде, коллективе. Также на занятиях есть возможность применять знания, полученные на других дисциплинах учебного плана. Например: физики, химии, биологии и т. д.

Данная программа несет в себе следующие изменения: в связи с условиями проведения уроков физической культуры в данном учебном заведении, основной упор ставится на изучение плавания. Элементы спортивных игр изучаются в упрощенном варианте (на облегченных мячах). В связи с отсутствием условий для занятий баскетболом и работой на гимнастических снарядах, в программе учебного плана увеличено количество занятий по плаванию.

Занятия проходят на базе учебно-оздоровительного комплекса. В учебно-оздоровительном комплексе имеются: 2 спортивных зала, тренажерный зал и бассейн. Также используется территория сквера для занятий по легкой атлетике и кроссовой подготовке.

Список литературы.

1. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы Авторы-составители: Т. В. Дараева, Н. В. Коновалова и др. ; под общ. Ред. М. Ю. Ушаковой.- М.: Издательство « Глобус», 2010 (Образовательный стандарт).
2. Голомидова С. Е. Нестандартные уроки физкультуры 10-11 классы-Волгоград, «Учитель» , 2005.
3. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 8 кл. :учебно-методическое пособие В. С. Кузнецов, Г. А Колодницкий.- М.: «Дрофа», 2010
4. И А. Гуревич .Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно- игровых заданий.- Минск, « Высшая школа», 2012
5. Погадаев Г. И. Физическая культура. 8-9 классы. Базовый уровень : учебник- М.,
6. « Дрофа», 2013.