**Пояснительная записка 8 класс.**

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:**

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

-комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной Министерством образования и науки РФ. Авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2011.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 8 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в 8 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* закона «Об образовании»
* федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2011 №889.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

**Предметные результаты**Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Оценочные материалы**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 8 класса должны:

***Знать и иметь представления:***

Об физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

***Уметь:***

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Составлять комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств.

**Демонстрировать следующие показатели:**

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| Учащиеся | **Мальчики** | **Девочки** |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| **Бег 60 м ,сек** | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| **Бег 1500 м, мин** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| **Прыжки  в длину с места** | 210 | 195 | 160 | 200 | 180 | 145 |
| **Подтягивание на перекладине** | 9 | 7 | 3 | 19 | 15 | 5 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 27 | 22 | 13 | 22 | 14 | 9 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 9 | 3 | 20 | 14 | 7 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 33 | 22 | 14 | 30 | 20 | 13 |
| **Приседание** | 200 | 140 | 80 | 150 | 110 | 70 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.0 | 9.9 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| **Метание мяча** | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 400 | 370 | 310 | 350 | 310 | 250 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 85 |

**Содержание программы.**

**Основы знаний о физической культуре**

**Легкая атлетика**

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, бег 60 метров, бег 800 метров, ору на развитие общей выносливости, метание малого мяча на дальность, прыжки в длину, 6-ти минутный бег, прыжок в высоту с разбега способом «ножницы», метание малого мяча в цель, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места, челночный бег с преодолением препятствий, метание гранаты, барьерный бег, эстафетный бег 4\*100м.,бег 100 м.

**Гимнастика с основами акробатики**

Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, ОРУ на развитие силы рук, лазание по канату, комплекс упражнений у гимнастической стенки, прыжки на скакалке, кувырок через плече, поражение цели, строевые команды, висы на перекладине, подтягивание на перекладине, опорный прыжок, кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полу шпагат (д), стойка на голове(м), мост из положения стоя с помощью и без,акробатическая комбинация, комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота, упражнения на бревне на равновесие, ОРУ на развитие мышц спины и брюшного пресса, упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками и метанием.

***Баскетбол:*** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, ведение мяча с пассивным сопротивлением противника, передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении, броски мяча в корзину, вырывание, выбивание мяча, игра в «баскетбол» по основным правилам.

***Волейбол:*** совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки,ускорения, поворотов, передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку, передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку, прямая нижняя подача, прием подачи, прямой нападающий удар, комбинация из освоенных элементов, тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0), игра «волейбол» по упрощенным правилам.***Футбол:*** ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения, игра по упрощенным правилам.

**Кроссовая подготовка:**влияние длительного бега на организм человека, 10-ти минутный равномерный бег(д), 12 мин. (м), марш-бросок по пересеченной местности, бег 1500м, бег 1000м.

**Изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе с учётом региональных, национальных и этнокультурных особенностей направлено на достижение следующих целей:**

**-воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РА, чувство патриотизма;**

**-формирование у школьников культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе. Этореализуется через включение адыгейских игр:**

*Адыгейские национальные игры:*Шыу (Всадники), Льэсшыу (Пеший всадник), Цыlашкl(Комок шерсти), Шыгъачъ (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэlо кlадз (Подлог шапки), Къан – къангъэбылъ (Прятки), Пырамыбжьзау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Тlы зэуал (Драчливый баран), Кебек, Гъу (Сухой прут), Чэтыушакlу (Кот – охотник), Цlырбыжъзау, Шхончау (Стрелок),Дэшхоеу(Сбивание орехов), Чыбыетль (прыжок через спину).

***Развитие совершенствований:***

1. Подготовка видов испытаний тестов, предложенных комплексов ГТО.

2. Подготовка к соревновательной деятельности к выполнению норм ГТО.