**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**для 8 класса**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования 2010г. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, образовательной программы основного общего образования МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов. Физическая культура 5-9 классы.Автор: В.И. Лях комплексная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 – 9 классы Москва «Просвещение» 2012

**Цели и задачи:**

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.

**Результаты обучения**

Учащейся научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его

взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных

привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать

режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест

занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года

и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во

время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

функциональных особенностей и возможностей организма;

- классифицировать упражнения по их функциональной направленности,

планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных

занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно

устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения

организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной

деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на

развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, гибкости и

координации)

- выполнять акробатические комбинации из числа - хорошо освоенных

упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ( в высоту и длину)

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе

прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из

разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол

в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

основных физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом

имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Количество учебных часов:**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ - 2

**Учебно – методический комплект**

**Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средствматериально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание  |
| 1 | Стенка гимнастическая | г |  |
| 2 | Бревно гимнастическое | г |  |
| 3 | Козёл гимнастический | г |  |
| т | Конь гимнастический | г |  |
| 5 | Перекладина гимнастическая | г |  |
| 6 | Канат для лазанья | г |  |
| 7 | Мост гимнастический подкидной | г |  |
| 8 | Скамейка гимнастическая жёсткая | г |  |
| 9 | Комплект навесного оборудования | г | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания |
| 10 | Скамья атлетическая наклонная  | г |  |
| 11 | Гантели наборные | г |  |
| 12 | Коврик гимнастический | к |  |
| 13 | Акробатическая дорожка | г |  |
| 14 | Маты гимнастические | г |  |
| 15 | Мяч набивной(1кг,2кг) | г |  |
| 16 | Мяч малый (теннисный) | к |  |
| 17 | Скакалка гимнастическая | к |  |
| 18 | Палка гимнастическая | к |  |
| 19 | Обруч гимнастический | к |  |
| 20 | Коврики массажные | г |  |
| 21 | Секундомер настенный с защитной сеткой | д |  |
| 22 | Сетка для переноса малых мячей | д |  |
| 23 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 24 | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 25 | Флажки разметочные на опоре | г |  |
| 26 | Лента финишная | д |  |
| 27 | Дорожка разметочная для прыжков длину с места | г |  |
| 28 | Рулетка измерительная | д |  |
| 29 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 30 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 31 | Мячи баскетбольные для мини-игры | г |  |
| 32 | Сетка для переноса и хранения мячей | д |  |
| 33 | Сетка волейбольная | д |  |
| 34 | Мячи волейбольные | г |  |
| 35 | Ворота для мини-футбола | д |  |
| 36 | Сетка для ворот мини-футбола | д |  |
| 37 | Мячи футбольные | г |  |
| 38 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
| 39 | Палатки туристические | г |  |
| 41 | Рюкзаки туристические | г |  |
| 42 | Пульсометр | г |  |
| 43 | Шагомер электронный | г |  |
| 44 | Комплект динамометров ручных | д |  |
| 45 | Динамометр становой | д |  |
| 46 | Тонометр автоматический | д |  |
| 47 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
| 48 | Аптечка медицинская | д |  |
| 49 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для девочек и мальчиков (шкафчики, мягкие скамейки, коврики), душевые, туалеты. |
| 50 | Спортивный зал гимнастический |  |  |
| 51 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы, шкаф для одежды. |
| 52 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи. Контейнеры. |
| 53 | Легкоатлетическая дорожка | д |  |
| 54 | Сектор для прыжков в длину | д |  |
| 55 | Сектор для прыжков в высоту | д |  |
| 56 | Игровое поле для мини-футбола | д |  |
| 57 | Площадка игровая баскетбольная | д |  |
| 58 | Площадка игровая волейбольная | д |  |
| 59 | Гимнастический городок | д |  |
| 60 | Полоса препятствий | д |  |
| 61 | Лыжная трасса | д |  |

Д- демонстрационный экземпляр; К- комплект на класс; Г- комплект, необходимый для практической работы в группах

Список литературы:

• Физическая культура. Рабочие программы (ФГОС). Предметная линия

учебников М. Я .Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей

общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.:Просвещение, 2014.-

64с.-ISBN 978-5-09-032931-6

• 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, 2012.

• Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9

классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)

• Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост.

Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

• Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического

воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Авторы-составители А.Н.

Каинов, к.п.н. Г.И. Курьерова. Издание 2-е Волгоград: Учитель-2012 г.

• Физическая культура. 5-7классы. Под ред. М. Я. Виленского .(М.

Просвещение, 2012г)\_\_