

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 8 классов

### Общие цели учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, авторской программы В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы. -М. : Просвещение, 2019 г. в соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. В программе предложен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической культуре, технической, тактической и общей физической подготовленности учащихся.

Что касается основных назначений Фундаментального ядра в системе нормативного сопровождения стандартов — определить:

1) систему базовых национальных ценностей, характеризующих самосознание российского народа, приоритеты общественного и личностного развития, отношение человека к семье, обществу, государству, труду, смысл человеческой жизни;

2) систему основных понятий, относящихся к областям знаний, представленным в средней школе; 3) систему ключевых задач, обеспечивающих формирование универсальных видов учебной деятельности, адекватных требованиям стандарта к результатам образования.

Для реализации этой функции Фундаментального ядра содержания общего образования в нем фиксируются:

- базовые национальные ценности, хранимые в религиозных, культурных, социально-исторических, семейных традициях народов России, передаваемые от поколения к поколению и обеспечивающие эффективное развитие страны в современных условиях;
- основополагающие элементы научного знания методологического, системообразующего и мировоззренческого характера, как универсального свойства, так и относящиеся к отдельным отраслям знания и культуры, предназначенные для обязательного изучения в общеобразовательной школе: ключевые теории, идеи, понятия, факты, методы;
- универсальные учебные действия, на формирование которых направлен образовательный процесс. К ним относятся личностные универсальные учебные действия; ориентировочные действия; конкретные способы преобразования учебного материала; коммуникативные действия.

Изучение курса физической культуры ориентированно на использование учебника В.И.Лях., Физическая культура. 8-9 классы - М.: Просвещение 2019 г. рекомендованного Министерством просвещения Российской Федерации (Приказ №345 от 28.12.2018г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).

Согласно учебному плану для общеобразовательных учреждений для изучения курса «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часов в год.

Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре, определяемый Федеральным образовательным стандартом, соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Также учтены санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27.10.2020 года)

**целей:**

- **формирование разносторонне физически развитой личности**, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации игровой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения поставленной цели в процессе изучения физической культуры в 8 классе в 2022-2023 учебном году необходимо решить следующие

**задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Курс «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается в основной школе с 7 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа в 8 классе рассчитана на 105ч (по 3ч в неделю – шестидневная учебная неделя).

Рабочая программа может быть реализована в том числе с применением электронных ресурсов и использования дистанционных образовательных технологий.

**Краткое содержания курса**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

### ***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения.

### ***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Предметные планируемые результаты изучения**

В результате освоения программного материала по физической культуре к концу учебного года учащиеся 7 класса должны **уметь:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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 собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной
- деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.