

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта, на основе программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданович, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М. Просвещение, 2008), программы по основам безопасности жизнедеятельности (авторы: Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5—11 кл. / В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. — 3-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2008).

Учебный предмет физическая культура в 8 классе изучается интегрировано с учебным предметом ОБЖ в количестве 3 часов в неделю, 102 часов в год.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016.

*Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- **развитие** основных физических качеств и способностей,
- **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **обогащение** двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:*

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, 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 состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: 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.

***Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по ***следующим направлениям:***

- ***изучение*** основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной жизни;

- ***ознакомление*** с необходимыми индивидуальными мерами безопасности в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, с мероприятиями, проводимыми государством по защите населения;

- ***освоение*** правил и навыков защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности, обществу и окружающей среде в типовых опасных и чрезвычайных ситуациях;

- ***формирование*** способностей к предвидению ситуаций, опасных для человека, общества и окружающей среды, и правильного поведения в случае их возникновения;

- ***понимание*** причин возникновения и развития новых опасностей для человечества от собственной жизнедеятельности;

- ***использование*** для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и др.;

- ***самостоятельная организация*** учебной деятельности, оценка своего поведения, черт своего характера, физического и эмоционального состояния.

## **Планируемые результаты**

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

***знать/понимать***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- В результате изучения программы по **основам безопасности жизнедеятельности** ученик должен:

**а) знать/понимать:**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);

**б) уметь:**

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой);
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);
- адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей).

**в) использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- с целью соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- при пользовании бытовыми приборами и инструментами;

### Тематическое планирование по физической культуре

Вид программного материала	Количество часов
<b>Базовая часть</b>	75
Легкая атлетика	23
Гимнастика с элементами акробатики	22
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	12
<b>Вариативная часть</b>	27
Баскетбол	27
<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование по ОБЖ

Наименования разделов и тем	Количество часов
<b>Правила безопасного поведения в бытовой (городской) среде</b>	<b>2</b>
<b>Правила безопасного поведения в природной среде</b>	<b>2</b>
<b>Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>18</b>
<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>6</b>
<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>