

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» 8 класс

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса на основе примерной рабочей программы среднего общего образования, разработана Институтом стратегии развития образования, Российской академии образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Составление акробатических комбинаций. Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Составление акробатических комбинаций. Составление акробатических комбинаций кувырок вперед прыжок вверх

Модуль «Лёгкая атлетика».

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции. Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции. Легкоатлетические упражнения: кроссовый бег. Легкоатлетические упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег. Бег на 30м. Бег на 60м. Бег на 2000м. Челночный бег 3х10м. Бег на 3000м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150г. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Торможение боковым скольжением на лыжах при спуске с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции

Модуль «Плавание». Техника стартов, поворотов и «открытых» поворотов при плавании кролем на груди и на спине

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке

Волейбол. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении

Футбол. Правила игры в мини- футбол; технические и тактические действия. Технические

действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы. Технические действия: внутренней и внешней частью подъёма стопы

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 8 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Количество учебных часов **в неделю: 2 часа**. Количество часов **в год -68ч**.