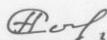


Муниципальное образование «Закаменский район»  
Муниципальное казенное учреждение  
«Закаменское районное управление образования»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»

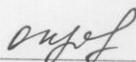
«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей  
естественно – математического  
цикла



/ Соктоев Д.Ц. /

Протокол № 1  
от «29» августа 2017 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР



/Цырендоржиева О.М./

от «30» 08 2017 г.

«Утверждено»  
Директор школы



/Тубшинова Б.Ц./

Приказ № 57  
от «31» августа 2017 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**

Автор учебника: В.И. Лях  
Класс: 8  
Количество часов: 105ч.  
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир  
2017

## Пояснительная записка

**Рабочая программа** учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Ехэ - Цакирская СОШ»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва, Просвещение, 2010 г.

**Программа адресована** учащимся 8 классов общеобразовательной школы. Рассчитана на 105 часов при трёхразовых занятиях в неделю.

**Срок реализации** программы на 2017-2018 учебный год.

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, что нужно заложить установку на всесторонне развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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 приемах 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.

## Планируемые предметные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны:

### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, количество раз		
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000м.	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	10,0	12,0

## Содержание учебного предмета

**Легкая атлетика 21 часов.** Техника безопасности избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка 21 часов.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка 10 часов.** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Коньковая подготовка 11 часов.** Правила и организация проведения соревнований на коньках. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Баскетбол 18 часов.** Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Футбол 12 часов.** Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

**Элемент волейбола 12 часов.** Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий.

### Учебно – тематический план

Разделы программы	Часы	Четверти										
		I			II			III		IV		
		Номера уроков										
		1-11	12-20	21-27	28-36	37-48	49-58	59-69	70-78	79-90	91-95	96-105
<b>I. Базовая часть</b>	81											
1. Основы знаний.		<b>В процессе урока</b>										
2. Легкая атлетика.	21	11										10
3. Кроссовая подготовка.	21		9							12		
4. Лыжная подготовка.	10						10					
5. Коньковая подготовка.	11							11				
6. Баскетбол.	18				9				9			
<b>II. Вариативная часть</b>	24											
1. Футбол	12			7							5	
2. Элементы волейбола.	12					12						
<b>Сетка часов</b>	105	27			21			30		27		

## **Формы организации учебных занятий**

- . объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- . репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- . исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- . соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- . игровой (использование упражнений в игровой форме).

## **Виды учебной деятельности**

- . Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- . Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- . Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

## **Национально-региональный компонент**

Реализуется через игры в разделах программы спортивные игры.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва, Просвещение, 2010 г.
2. Лях В.И. методические рекомендации. Пособие для учителя. М.: Просвещение 2010. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы «Стандарты второго поколения», - М.: Просвещение, 2012.

### **Материально – техническое обеспечение**

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, клюшка, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, рулетка, баскетбольный мяч, футбольный мяч.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>І - четверть</b>		
<b>Легкая атлетика. 11 часов.</b>		
1.1.	Вводное занятие. Повторение пройденного материала. Правила ТБ.	1
2.2.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3.3.	Повторение высокого старта на дистанции 40м., из трех попыток, бег 60м., на результат.	1
4.4.	Бег с хода 2-4 раза по 30-60 метров, упражнение на скоростные качества.	1
5.5.	Контрольный забег на дистанции 60м., упражнение на скоростные качества.	1
6.6.	Прыжки в длину с места и с разбега.	1
7.7.	Повторение техники тройного прыжка с разбега.	1
8.8.	Совершенствование техники метания 500 гр. гранаты.	1
9.9.	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега.	1
10.10.	Контрольные прыжки в длину с разбега, упражнение на прыгучесть.	1
11.11.	Разучивание упражнений на силовые качества, упражнения на высокой перекладине.	1
<b>Кроссовая подготовка. 9 часов.</b>		
12.1.	Повторение высокого старта, бег 1000м., восстанавливающие упражнения.	1
13.2.	Длительный бег до 25-ти мин.(мальчики), 20-ти мин.(девочки), подвижные игры.	1
14.3.	Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий на выносливость (дистанция 2000м.).	1
15.4.	Кросс по пересеченной местности в умеренном и соревновательном темпе (дистанция 2000м.).	1
16.5.	20-ти мин. бег на выносливость, восстанавливающие упражнения.	1
17.6.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, прыжков (дистанция 2000м.).	1
18.7.	Бег в гору и с горы на выносливость (дистанция 1000м.).	1
19.8.	Контрольный бег по прямой (дистанция 2000м.).	1
20.9.	Подвижные игры с элементами спринтерского и стайерского бега.	1
<b>Футбол. 7 часов.</b>		
21.1.	Содержание игры в футбол. Правила игры. История возникновения развития футбола. Инструктаж по ТБ.	1
22.2.	Введение мяча носком ноги (поочередно левой, правой ногой).	1
23.3.	Введение мяча (по прямой, по кругу, восьмеркой).	1
24.4.	Введение мяча внешней частью подъема ноги (змейкой между стойками).	1
25.5.	Введение мяча по прямой с изменением скорости передвижения с последующей передачей мяча партнеру.	1
26.6.	Поддачи угловых: с правой и левой стороны футбольного поля.	1
27.7.	Командная игра в футбол по упрощенным правилам.	1
<b>ІІ - четверть</b>		
<b>Баскетбол. 9 часов.</b>		
28.1.	Инструктаж по ТБ. Повторить пройденный материал, совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и	1

	стоек.	
29.2.	Совершенствовать технику введения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.3.	Совершенствовать технику бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	1
31.4.	Совершенствование индивидуальных действий с мячом.	1
32.5.	Броски на точность и быстроту в движении одной рукой с расстояния 4м.	1
33.6.	Совершенствовать технику защитных действий: (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
34.7.	Совершенствовать групповые действия в атаке и в защите.	1
35.8.	Совершенствовать индивидуальные действия в атаке и в защите.	1
36.9.	Контрольные броски со штрафной линии (из пяти попыток).	1
<b>Элементы волейбола. 12 часов.</b>		
37.1.	Повторение пройденного материала. Инструктаж по ТБ.	1
38.2.	Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники передвижения, специальные упражнения.	1
39.3.	Совершенствовать технику приема и передачи мяча (нижняя и верхняя передача).	1
40.4.	Нижний прием и передача мяча после перемещения.	1
41.5.	Верхний прием и передачи мяча после перемещения.	1
42.6.	Совершенствование индивидуального мастерства у стены (прием и передача мяча).	1
43.7.	Прием и передача мяча после подачи.	1
44.8.	Прием мяча от сетки в приседании (нижний прием).	1
45.9.	Совершенствование тактики комбинационной игры.	1
46.10.	Совершенствование нижней прямой и верхней прямой подачи на точность по зонам.	1
47.11.	Контрольные подачи мячей по зонам из пяти попыток.	1
48.12.	Комбинационная игра в волейбол.	1
<b>III - четверть</b>		
<b>Лыжная подготовка. 10 часов.</b>		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение.	1
50.2.	Совершенствование двушажного одновременного классического хода (дистанция 2000м.).	1
51.3.	Совершенствование подъема разными способами (лесенкой, елочкой, полуелочкой) на дистанции 200м.	1
52.4.	Совершенствование техники спуска и торможения (пологий и крутой спуск).	1
53.5.	Совершенствование кроссового бега классическим ходом (дистанция 3000м.).	1
54.6.	Правила полуконькового и конькового хода, разучивание хода на дистанции 500м.	1
55.7.	Совершенствование полуконькового хода с переходом на классический ход (дистанция 3000м.).	1
56.8.	Кроссовый бег смешанным ходом на результат (дистанция 3000м.).	1
57.9.	Совершенствование смешанного хода по пересеченной местности с препятствиями (дистанция 3000м.).	1
58.10.	Контрольный бег смешанным ходом (дистанция 3000м.).	1
<b>Коньковая подготовка. 11 часов.</b>		
59.1.	Инструктаж по ТБ. Подбор коньков, защитных средств. Повторение	1

	основных технических приемов при катании на коньках.	
60.2.	Основные правила игры в хоккей с мячом.	1
61.3.	Техника катаний с клюшкой с ведением хоккейного шарика.	1
62.4.	Тактика командной игры в хоккей с мячом.	1
63.5.	Совершенствование техники и тактики командной игры.	1
64.6.	Совершенствование ведения, передачи и ударов хоккейного шарика.	1
65.7.	Совершенствование техники и тактики игры в защите и в атаке.	1
66.8.	Тактика командной игры в хоккей с мячом.	1
67.9.	Контрольные приемы с хоккейным шаром.	1
68.10.	Совершенствование техники и тактики командной игры.	1
69.11.	Совершенствование техники и тактики командной игры.	1
<b>Баскетбол. 9 часов.</b>		
70.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
71.2.	Индивидуальные действия с баскетбольным мячом.	1
72.3.	Совершенствование индивидуальных действий с мячом.	1
73.4.	Совершенствование техники бросков в корзину с разных позиций.	1
74.5.	Совершенствование техники бросков в корзину с разных позиций.	1
75.6.	Комбинационная игра в командах.	1
76.7.	Совершенствование техники бросков с трех очковой линии, дистанционные броски.	1
77.8.	Совершенствование техники защитных действий (групповых).	1
78.9.	Контрольно – дистанционные броски в корзину (три попытки).	1
<b>IV - четверть</b>		
<b>Кроссовая подготовка. 12 часов.</b>		
79.1.	Повторение пройденного материала, смешанные передвижения, бег чередования с ходьбой 3000м.	1
80.2.	Длительный бег до 25-ти мин. по пересеченной местности на выносливость (дистанция 2000м.).	1
81.3.	Тактический бег на результат (дистанция 2000м.).	1
82.4.	Совершенствование тактического бега (дистанция 2000м.).	1
83.5.	Кросс по пересеченной местности с преодолением препятствий (ров, кочки, бревна).	1
84.6.	Совершенствование кроссового бега с преодолением препятствий (дистанция 2000м.).	1
85.7.	Бег 2000м. в соревновательном режиме.	1
86.8.	Разучивание упражнений для ОФП, кроссовой подготовки.	1
87.9.	Развитие двигательных качеств (разнообразные прыжки и многоскоки).	1
88.10.	Специальные упражнения по кроссовой подготовке, бег с умеренной скоростью (дистанция 2000 м.).	1
89.11.	Совершенствование бега в соревновательном режиме (дистанция 2000м.).	1
90.12.	Контрольный бег (дистанция 2000м.).	1
<b>Футбол. 5 часов.</b>		
91.1.	Правила судейства по мини футболу. Повторение инструктажа по ТБ.	1
92.2.	Техника игры в атаке, проход во взаимодействие двумя партнерами с последующим ударом по воротам.	1
93.3.	Правила выноса мяча из за боковой линии в мини – футболе, командная игра в мини – футбол.	1
94.4.	Правила штрафных ударов (правила стенки), командная игра в мини –	1

	футбол.	
95.5.	Контрольные удары по воротам.	1
<b>Легкая атлетика. 10 часов.</b>		
96.1.	Повторение пройденного материала, инструктаж по ТБ.	1
97.2.	Повторение низкого старта, стартовый рывок и техника на дистанции (дистанция 100м.).	1
98.3.	Разучивание упражнений на скоростные качества, совершенствование бега на 100м.	1
99.4.	Техника метания малого мяча на дальность и точность, подвижные игры с элементами метания малого мяча.	1
100.5.	Техника и тактика эстафетного бега (правила приема и передачи эстафетной палочки в коридорной зоне) на дистанции 4*100 м.	1
101.6.	Совершенствование эстафетного бега.	1
102.7.	Контрольный забег на дистанции 100м.	1
103.8.	Контрольное метание малого мяча на результат (дальность).	1
104.9.	Контрольные прыжки в длину с разбега на результат.	1
105.10.	Общее повторение пройденного материала по ФК.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>