

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бекетская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Приказ № *404*.....

от «*25*».....*08*..... 20*17* г.

Директор.....*Зотов*.....



## Рабочая программа

### по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся **8** класса

на 2017 - 2018 учебный год

Учебник: Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн. / В.И.Лях, А.А.Зданевич ; под.  
ред. В.И.Ляха - М., «Просвещение», 2014.

Составитель:

**Зотов Н. П.**

учитель физической  
культуры

Обсуждена  
на заседании РМО  
протокол № *1*.....  
от «*25*».....*августа*..... 20*17* г.  
руководитель РМО.....*Селиф. Дамиево Н.А.*

Рассмотрена  
педагогическим советом  
протокол № *1*.....  
от «*26*».....*08*..... 20*17* г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	5
Календарно-тематическое планирование.....	8
Список ключевых слов.....	12
Список литературы.....	13

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: «Просвещение», 2010 г., в соответствии с календарным учебным графиком и с учебным планом МКОУ «Бекетская основная общеобразовательная школа», с изменениями и дополнениями, предусмотренными Приказом Минобрнауки № 427 от 19.10.2009г. и ФЗ № 273 от 29.12.2012 г.

Программа соответствует государственному стандарту 2004 года.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- 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 (скоростных, скоростно-силовых, 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; об истории возникновения и развития ВФСК ГТО;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; к

самостоятельной подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО во внеурочное 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.

Программа рассчитана на 105 часов при трёхразовых занятиях в неделю.

Так как в школе нет условий для обучения плаванию, то часы из вариативной части распределяем по другим разделам исходя из местных условий и материальной базы.

Элементы единоборств не проводим отдельными уроками, а включаем частями при прохождении материала по гимнастике, легкой атлетике, тренировке на выносливость.

Для развития выносливости методом круговой тренировки выделяем 10 часов и проводим тренировки через равные промежутки времени (каждый шестой урок) в разделах по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм. В лыжную подготовку тренировки на выносливость не включаем (т.к. сами занятия лыжной подготовкой развивают выносливость), а добавляем 4 часа из вариативной части.

Для проведения промежуточной аттестации отводим 1 час в конце учебного года.

Оставшиеся часы добавляем в раздел «Спортивные игры», т.к. ввели спортивную игру «Футбол», и в раздел «Гимнастика».

В связи с тем, что для учащихся школ с 1-го января 2016 г. в Кемеровской области вступил в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовка к сдаче нормативов ГТО будет осуществляться в процессе занятий на уроках по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке.

Все разделы, кроме лыжной подготовки, состоят из двух частей: осенней и весенней. Это связано с погодно-климатическими условиями.

## Содержание учебного предмета

### Распределение учебного времени

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	22
2	Спортивные игры	30
	Баскетбол	10
	Волейбол	10
	Футбол	10
3	Гимнастика	20
4	Лыжная подготовка	22
5	Круговая тренировка на выносливость	10
6	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
7	Промежуточная аттестация	1
	Итого	105

## Содержание разделов

**Легкая атлетика:** низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег, бег на короткие дистанции, бег в равномерном темпе до 20 мин., бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м); кроссовый бег до 3 км., челночный бег, бег с перепрыгиванием через различные препятствия, все виды метаний малого (теннисного) мяча; метание мяча 150 г. с места и с разбега в коридор 10 м. на дальность и на заданное расстояние; броски и ловля набивного мяча, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с бокового разбега, эстафеты, круговая тренировка; элементы единоборств; подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. **Знать** о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований по л.а.; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Спортивные игры: Баскетбол:** стойки игрока, перемещения; комбинации из элементов техники передвижений; ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча разными способами с пассивным сопротивлением защитника; броски одной и двумя с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника в прыжке; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; комбинации из элементов техники владения мячом; тактика свободного нападения; нападение быстрым прорывом; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях; взаимодействие двух игроков в нападении и защите; игра по упрощенным правилам. **Футбол:** стойки игрока, перемещения; удары по неподвижному мячу внешней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней частью подъема и средней частью подъема, внешней стороной подъема, носком; удар по летящему мячу серединой лба; вбрасывание мяча из-за боковой с места и с шагом; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча разными способами с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам указанными способами на точность; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча; игра вратаря; комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения; игра по упрощенным правилам. **Волейбол:** стойки игрока, перемещения; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; верхний прием и передача мяча в парах; передачи мяча над собой и через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; упражнения на технику перемещений и владения мячом; нижняя прямая подача мяча через сетку, прием подачи; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча; комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций; игра по упрощенным правилам. **Знать** терминологию спортивных игр; правила и организацию спортивных игр; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика:** строевые упражнения (построения, перестроения, выполнение команд, сдача рапорта, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты в

движении); общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении; упражнения в висах и упорах; силовые упражнения с собственным весом, с гантелями, с набивными мячами; опорный прыжок боком с поворотом на 90 град. (д), согнув ноги (м); прыжки со скакалкой; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад (д); лазанье по канату, шесту, лестнице; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; упражнения на развитие гибкости; элементы единоборств; подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. **Знать** значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховку и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений; правила техники безопасности и обеспечение безопасности при занятиях.

**Лыжная подготовка:** попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант); коньковый ход; подъем в гору скользящим шагом; торможение и поворот «плугом»; игры и эстафеты на лыжах; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; прохождение дистанции 4,5 км; подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. **Знать** значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта; применение лыжных мазей; требование к одежде и обуви занимающегося лыжами; правила оказания помощи при обморожениях и травмах; правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Круговая тренировка на выносливость:** выполнение без перерыва и остановки упражнений ОФП на станциях в течение определенного времени, перебегая на следующую станцию по сигналу; элементы единоборств. **Знать** способы самоконтроля физических нагрузок и признаки переутомления.

Подготовка к сдаче нормативов ГТО – 4 ступени.

## Календарно - тематическое планирование

8 класс

2017-18 уч. год

№ ур	№ разд. темы	Тема урока	Кол. час	Форма контроля	Дата проведения
1	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
	1.1	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	учет	
2	1.2	Низкий старт до 30 м.	1	текущ	
3	1.3	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	1		
4	1.4	Бег с ускорением до 80 м.	1	текущ	
5	1.5	Бег с низкого старта 60 м. с у/вр. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
6	1.6	Скоростной бег до 70 м.	1	текущ	
7	1.7	Бег 1000 м. на результат. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
8	1.8	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	текущ	
9	1.9	Бег 2000 м. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
10	1.10	Кроссовая подготовка. Бег на местности до 2 км.	1	текущ	
11	1.11	Бег с препятствиями	1	текущ	
12	1.12	Прыжки в длину с небольшого разбега.	1	текущ	
13	1.13	Прыжки в длину с полного разбега.	1	учет	
14	5.1	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
15	1.14	Прыжки в высоту с бокового разбега	1	учет	
16	1.15	Прыжки со скакалкой на результат	1	зачет	
17	<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>		
	2.1	Баскетбол. Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения с мячом	1	учет	
18	2.2	Стойки игрока. Перемещения	1	текущ	
19	2.3	Комбинации из элементов техники передвижений	1	текущ	
20	5.2	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
21	2.4	Ловля и передача мяча разными способами с сопротивлением	1	текущ	
22	2.5	Ведение мяча разными способами с изменением направления и скорости с сопротивлением	1	текущ	
23	2.6	Броски одной и двумя руками в движении с противодействием	1	текущ	

24	2.7	Перехват мяча в прыжке. Игра в защите	1	текущ	
25	2.8	Игра в нападении.	1	текущ	
26	5.3	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
27	2.9	Нападение быстрым прорывом	1	текущ	
28	2.10	Игра по правилам баскетбола	1	зачет	
29	2.11	Футбол. ТБ при занятиях. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	учет	
30	2.12	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1	текущ	
31	2.13	Удар по летящему мячу серединой лба.	1	текущ	
32	5.4	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
33	2.14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1	текущ	
34	2.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	учет	
35	<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>		
	3.1	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения	1	учет	
36	3.2	Строевые упражнения	1	зачет	
37	3.3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	1	текущ	
38	5.5	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
39	3.4	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	1	текущ	
40	3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1	текущ	
41	3.6	Упражнения в висах и упорах. Подготовка к сдаче ГТО.	1	текущ	
42	3.7	Упражнения в висах и упорах. Подготовка к сдаче ГТО.	1	текущ	
43	3.8	Комплексы упражнений в висах и упорах	1	учет	
44	5.6	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
45	3.9	Акробатические упражнения	1	текущ	
46	3.10	Комплексы акробатических упражнений	1	текущ	
47	3.11	Комплексы акробатических упражнений	1	учет	
48	3.12	Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
49	<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>		
	4.1	Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения на лыжах	1	учет	
50	4.2	Строевые упражнения на лыжах	1	учет	
51	4.3	Равномерное передвижение до 3 км.	1	текущ	
52	4.4	Попеременный двухшажный ход	1	текущ	
53	4.5	Одновременные ходы.	1	текущ	

54	4.6	Одновременный двухшажный ход	1	текущ	
55	4.7	Равномерное передвижение до 4 км.	1	текущ	
56	4.8	Коньковые ходы.	1	текущ	
57	4.9	Коньковый ход до 500 м.	1	учет	
58	4.10	Игры и эстафеты на лыжах	1	текущ	
59	4.11	Прохождение дистанции 3,5 км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
60	4.12	Прохождение дистанции 2 км. с у/вр. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
61	4.13	Подъемы и спуски разными способами	1	текущ	
62	4.14	Спуск с преодолением бугров и впадин	1	текущ	
63	4.15	Спуск с поворотом «плугом»	1	текущ	
64	4.16	Спуск с торможением «плугом»	1	текущ	
65	4.17	Одновременный одношажный ход	1	текущ	
66	4.18	Одновременный одношажный ход до 100 м.	1	текущ	
67	4.19	Лыжные гонки и эстафеты	1	текущ	
68	4.20	Прохождение дистанции 3,5 км. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
69	4.21	Прохождение дистанции 4 км.	1	текущ	
70	4.22	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	текущ	
71	<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>		
	3.13	Т.Б. при занятиях. Строевые упражнения	1	учет	
72	3.14	Отжимание, подтягивание, поднимание туловища. Подготовка к сдаче ГТО.		зачет	
73	3.15	Комплексы упражнений в равновесии на бревне	1	текущ	
74	3.16	Комплексы упражнений в равновесии на бревне	1	текущ	
75	3.17	Силовые упражнения.	1	текущ	
76	5.7	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
77	3.18	Опорный прыжок согнув ноги, прыжок с поворотом на 90°	1	зачет	
78	3.19	Лазанье по канату, шесту, лестнице	1	зачет	
79	3.20	Упражнения на гимнастической стенке. Силовые упражнения. Подготовка к сдаче ГТО.	1	учет	
80	<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>		
	2.16	Волейбол. Т.Б. при занятиях. Общеразвивающие упражнения с мячом	1	учет	
81	2.17	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	текущ	
82	5.8	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
83	2.18	Верхний прием и передача мяча в парах	1	текущ	
84	2.19	Нижний прием и передача мяча в парах	1	текущ	
85	2.20	Прием мяча после подачи	1	текущ	
86	2.21	Прием мяча после нападающего удара	1	текущ	
87	2.22	Нижняя прямая подача мяча через сетку из-за	1	зачет	

		лицевой линии			
88	5.9	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
89	2.23	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	зачет	
90	2.24	Комбинации из элементов: прием, передача, удар	1	текущ	
91	2.25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1	учет	
92	2.26	Футбол. ТБ при занятиях. Удар по воротам.	1	учет	
93	2.27	Комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом.	1	текущ	
94	5.10	Круговая тренировка на выносливость	1	текущ	
95	2.28	Удар по катящемуся мячу носком.	1	учет	
96	2.29	Ведение мяча и удар по воротам носком.	1	зачет	
97	2.30	Игра с индивидуальными заданиями.	1	зачет	
	<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>		
98	1.16	Т.Б. при занятиях. Броски набивного мяча из различных и.п.	1	учет	
99	1.17	Челночный бег. Бег с препятствиями.	1	текущ	
100	1.18	Метание мяча в цели с 12-14 м.	1	текущ	
101	1.19	Бег 60 м. с у/вр. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
102	1.20	Метание мяча на дальность с места и с разбега. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
103	1.21	Кроссовая подготовка. Бег на местности до 2 км.	1	зачет	
104	1.22	Бег на 2 км. Метания. Подготовка к сдаче ГТО.	1	зачет	
105	7.1	Промежуточная аттестация.	1	зачет	
<b>Итого:</b>			<b>105</b>		

## Список ключевых слов

1. Акробатические упражнения.
2. Баскетбол
3. Броски в кольцо
4. Волейбол
5. Ведение мяча
6. Высокий старт
7. Верхняя передача мяча
8. Висы и упоры
9. Вскок в упор стоя на коленях и соскок махом назад
10. Гимнастика
11. Граната
12. Коньковый ход
13. Комбинация из освоенных элементов
14. Кувырок вперед, назад
15. Легкая атлетика
16. Лазанье по канату
17. Ловля мяча
18. Лыжная подготовка
19. Метание
20. Мяч
21. Многоскоки
22. Мост из положения лежа, стоя
23. Нижняя передача мяча
24. Нижняя подача
25. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
26. Опорный прыжок
27. Одновременный одношажный ход
28. Одновременный безшажный ход
29. Одновременный двухшажный ход
30. Прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.
31. Подъем «лесенкой»
32. Подъем «елочкой»
33. Попеременный двухшажный ход
34. Передача мяча
35. Подача мяча
36. Подъем ступающим шагом
37. Подъем скользящим шагом
38. Повороты переступанием в движении и на месте
39. Преодоление гимнастической полосы препятствий
40. Разминка
41. Спортивные игры
42. Спуски с пологих склонов
43. Скользящий шаг
44. Стойка на лопатках
45. Торможение «плугом»
46. Торможение упором
47. Упражнения на разновысоких брусьях
48. Упражнения в равновесии

49. Челночный бег
50. Шагат.

## Список литературы:

Для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010 .
2. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод, пособие / сост. Б.И.Мишин - М; АСТ, 2003.
3. Настольная книга учителя физкультуры: подготовка школьников к олимпиадам. Метод, пособие /авторы - сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-М.;Глобус, 2009.
4. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: метод.рекомендации / сост. Л.А.Коровина - Кем., Обл.ИУУ, 1999 г.
5. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл., урок физ-ры / Г.И.Бергер, Ю.И.Бергер - М., Владос, 2003 г.
6. Физическая культура: 8 кл., поурочн. планы / сост. С.В.Курылев — Волгогр.,Учитель, 2004 г.
7. Твой олимпийский учебник: уч.пособие / В.С.Родиченко и др. - М., Сов.Спорт, 2015.
8. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре: / сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова — М., Дрофа, 2000 г.
9. Примерные билеты и ответы по физической культуре: / сост. Б.И.Мишин,Г.И.Погадаев - М., Дрофа, 2003 г.
- 10 Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн., / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др.; Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. - М., «Просвещение», 2009.
11. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн. / В.И.Лях, А.А.Зданевич ; под. ред. В.И.Ляха - М., «Просвещение», 2014.

Для учащихся:

1. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн. / В.И.Лях, А.А.Зданевич ; под. ред. В.И.Ляха - М., «Просвещение», 2014.
2. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учебн., / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др.; Под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. - М., «Просвещение», 2009.
3. Твой олимпийский учебник: уч.пособие / В.С.Родиченко и др. - М., Сов.Спорт, 2015.