

Министерство образования и науки республики Бурятия
ГБОУ «Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования»

<p>«Согласовано» Председатель МО Тонтоева Э.Ф. /  / ФИО подпись Протокол № 5 от «16» мая 2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УМР Бадеева Т.Г. /  / ФИО подпись «16» мая 2022г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ «СШИСОО» Ниндакова З.У. /  / ФИО подпись Приказ № 60 от «16» мая 2022г. МП </p>
--	--	--

Рабочая программа

по предмету Физическая культура, 8-9 класс
предмет, класс

Санжиев Зорикто Вилингтонович – учитель физической культуры
ФИО, должность

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № ____
от «__» _____ 2022 г.

2022 г.

Пояснительная записка

Данная программа по физической культуре в 8 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Примерная программа по физической культуре для основного общего образования.
4. Учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования», утвержденного приказом директора школы от 26.05.2022 г. №207\1.
5. Приказ № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»
6. Положение «О рабочей программе педагога» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №Сорокская сойотская школа-интернат среднего общего образования», утвержденного приказом директора школы от 23.08.2021 г. №89.
7. Программы для 8 классов по учебному курсу «Физическая культура» автора В.И.Ляха.

Место предмета в учебном плане школы.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю. При 34 учебных неделях общее количество часов в 8 классе составляет 102 часа.

Учащиеся в 8 классе проходят закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков материалов по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике, лыжной подготовке.

Тематическое планирование включает следующие темы: легкая атлетика - метание мяча, спринтерский бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на средние и длинные дистанции; баскетбол - стойки и передвижения, ловля и передача, ведение мяча, броски в корзину; волейбол - стойки и передвижения, передачи мяча, подачи, нападающие удары; гимнастика – строевые упражнения, акробатика, опорные прыжки; лыжная подготовка – попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски подъемы повороты; бег на коньках.

По окончании 8 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров, сек.	8,7	9,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Подтягивание, сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	10	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин., сек.	9.00	11.00
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	8,4	9,3

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Всего часов	Форма контроля	Дата	
					План.	Факт.
1.						
1.1.	1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Устный опрос		
1.2.	2.	Тестирование бега на 100 м	1	Тестирование 100 м, прыжок в длину с места		
1.3.	3.	Бег на короткие дистанции	1	Тестирование подтягивание (мал), сгибание рук в висе лежа (дев)		
1.4.	4.	Бег на короткие дистанции	1	Тестирование 60 м, бег 2000 м, текущий учет уровня ФП		
1.5.	5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	Закрепление материала		
1.6.	6.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Закрепление		
1.7.	7.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Закрепление		
1.8.	8.	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1	Контрольный		
1.9.	9.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Закрепление		
1.10.	10.	Равномерный бег. Развитие	1	Закрепление		

		выносливости				
1.11.	11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Закрепление		
1.20.	20.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.21.	21.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.22.	22.	Удары по мячу подъемом ноги	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.23.	23.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.24.	24.	Удар по мячу серединой лба	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.25.	25.	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игр		
1.26.	26.	Футбольные упражнения с мячом	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
1.27.	27.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	Зачет		
2.						
2.1.	28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		

2.2.	29.	Длинный кувырок с разбега		Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.3.	30.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.4.	31.	Акробатические комбинации	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.5.	32.	Стойка на голове и руках	1	Демонстрация умений, навыков в игре		
2.6.	33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.7.	34.	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1	Зачет		
2.8.	35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.9.	36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.10.	37.	Упражнения на брусьях	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.11.	38.	Упражнения на брусьях	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.12.	39.	Комбинации на брусьях	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.13.	40.	Комбинации на брусьях	1	Демонстрация		

				умений, навыков и техники в игре		
2.14.	41.	Контрольный урок по теме «брусья»	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.15.	42.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.15.	43.	Опорный прыжок боком с поворотом	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.16.	44.	Опорный прыжок	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.17.	45.	Контрольный урок по теме «опорные прыжки»	1	Зачет		
2.18.	46.	Спортивная игра «Гандбол»	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.19.	47.	Броски и передачи в гандболе	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
2.20.	48.	Спортивная игра «Гандбол»	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
3.1.	49.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	Устный опрос		
3.2.	50.	Одновременный двухшажный ход	1	Демонстрация умений, навыков		

3.3.	51.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1	Совершенствование		
3.4.	52.	Чередование лыжных ходов	1	Закрепление		
3.5.	53.	Чередование лыжных ходов	1	Демонстрация умений, навыков		
3.6.	54.	Коньковый ход на лыжах	1	Демонстрация умений, навыков		
3.7.	55.	Коньковый ход на лыжах	1	Демонстрация умений, навыков		
3.8.	56.	Подъемы на склон и спуски со склона	1	Демонстрация умений, навыков		
3.9.	57.	Подъемы на склон и спуски со склона	1	Зачет		
3.10.	58.	Торможение боковым соскальзыванием	1	Демонстрация, совершенствование		
3.11.	59.	Торможение боковым соскальзыванием	1	Устный опрос		
3.12.	60.	Прохождение дистанции 2.5 км на лыжах	1	Демонстрация, совершенствование		
3.13.	61.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	Демонстрация, совершенствование		
3.14.	62.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	Зачет		
3.15.	63.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Разучивание		
3.16.	64.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	1	Без учета времени		
3.17.	65.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Демонстрация, закрепление		
3.18.	66.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	Демонстрация, закрепление		
3.19.	67.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	Зачет		

3.20.	68.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	Демонстрация		
3.21.	69.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Без учета времени		
3.22.	70.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	Совершенствование		
3.23.	71.	Волейбол. Тактические действия	1	Демонстрация		
3.24.	72.	Волейбол. Игра по правилам	1	Демонстрация		
3.25.	73.	Волейбол. Игра по правилам	1	Совершенствование		
3.26.	74.	Волейбол. Игра по правилам	1	Совершенствование		
3.27.	75.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	Зачет		
3.28.	76.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	Совершенствование		
3.29.	77.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Совершенствование		
3.30.	78.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	Совершенствование		
4.						
4.1.	79.	Баскетбол. Штрафные броски		Совершенствование		
4.2.	80.	Баскетбол. Штрафные броски	1	Совершенствование		
4.3.	81.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	Совершенствование		
4.4.	82.	Баскетбол. Перехват мяча	1	Демонстрация, закрепление		
4.5.	83.	Баскетбол. Перехват мяча	1	Закрепление		
4.6.	84.	Баскетбол. Нападение и защита	1	Совершенствование		
4.7.	85.	Баскетбол. Игра по правилам	1	Совершенствование		
4.8.	86.	Баскетбол. Игра по правилам	1	Демонстрация, обучение		

4.9.	87.	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	Зачет		
4.10.	88.	Спортивные игры	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
4.11.	89.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
4.12.	90.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
4.13.	91.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
4.14.	92.	Тестирование бега на 100 м	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
4.15.	93.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Демонстрация умений, навыков и техники в игре		
4.16.	94.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Зачет		
4.17.	95.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Демонстрация, совершенствование		
4.18.	96.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Демонстрация, совершенствование		
4.19.	97.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Демонстрация, совершенствование		
4.20.	98.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Зачет		
4.21.	99.	Эстафетный бег	1	Без учета времени		
4.2.	100	Эстафетный бег	1	Без учета времени		

4.23.	101.	Эстафеты.Скоростно-силовая подготовка	1	Зачет		
4.24.	102.	эстафеты	1	Демонстрация		
Итого			102			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Содержание
1	Легкая атлетика	34 ч	Развитие выносливости , силы, быстроты, координации движений.
2	Спортивные игры	36 ч	Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, общеразвивающие упражнения.
4.	Гимнастика	18 ч	Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.
5.	Лыжная подготовка	14 ч	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный четырехшажный ход, техника спусков, техника поворотов и подъемов, прохождение дистанций 1-5 км, бег на коньках, соревнования