

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
Руководитель МО
Кондратьева Т. А. Кондратьева
Протокол № 1
«28» 08 2013г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Антропова Т. В. Антропова
«29» 08 2013г.



Календарно-тематическое планирование предметной линии

«Физическая культура»

В 8-х классах

В рамках УМК «Школа России»

8 класс

№ п/п	Содержание 8 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
	Легкая атлетика	21		
1-3	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег с ускорением от 60-80 м. Низкий старт, бег 30 метров. Строевые упражнения.		3	
4-6	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с ускорением 60-80 м.		3	
7-9	Метание мяча с места на дальность. Прыжок в высоту 7-9 шагов разбега. Контроль бега 60 метров.		3	
10-12	Контроль бега 100 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м.) Переменный бег.		3	
13-15	Броски набивных мячей. Контроль метания теннисного мяча. Равномерный бег до 25 мин.		3	
16-18	Кросс до 15 мин. Чередование бега с ходьбой. Бег в медленном и в среднем беге.		3	

19-21	Бег с препятствиями на местности. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения в парах.		3	
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
22-24	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка. Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках.		3	
25-27	Комплекс ОРУ со скакалкой. Лазание по канату. Кувырок вперед и назад.		3	
28-30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью.		3	

№ п/п	Содержание 8 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
31-33	«Мост» и поворот в упор стоя на одно колено. Акробатическая связка.		3	
34-36	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.		3	
37-39	Висы и упоры. Упражнения в равновесиях. Контроль ранее изученных упражнений.		3	
40-42	Совершенствование техники изученных упражнений и комбинаций.		3	
43-45	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		3	
46-48	Приём зачётных упражнений по выполнению акробатического соединения и упражнений на гимнастических снарядах.		3	
	Лыжная подготовка			
49-51	Торможение и поворот упором. Поворот на месте махом. Ходьба 1500 км.		3	
52-54	Лыжная эстафета 4 x 500 м.		3	

	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2км.			
55-57	Контроль ранее изученных ходов. Игра: «Гонки с выбыванием».		3	
	Спортивные игры	18		
58-60	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча.		3	
61-63	Техника бросков мяча. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальная техника защиты. Позиционное нападение.		3	

№ п/п	Содержание 8 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
64-66	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней и внутренней стороной подъёма. Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии.		3	
67-69	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Техника ударов поворотом. Учебно-тренировочная игра. Техника защиты. Учебно-тренировочная игра.		3	
70-72	Закрепление ранее изученных приемов. Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием подачи.		3	

73-75	Техника прямого нападения. Игровые взаимодействия 2:1; 3:1; 2:2; 3:2; 3:3. Учебно-тренировочная игра.		3	
	Вариативная часть	27		
76-78	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Смешенные передвижения до 6500 м. Специально-беговые упражнения.		3	
79-81	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег по слабо пересеченной местности.		3	
82-84	Темповый бег: 200м (мал.); 150м (дев.). Прыжковые упражнения.		3	
85-87	Бег с низкого старта 5-6 X 30-40м. Бег с ускорением на расстоянии до 80 м. Бег на результат 30 м.		3	

№ п/п	Содержание 8 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
88-90	Прыжки в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. Длительный бег до 20 мин. Прыжки в длину с места.		3	
91-93	Переменный бег 2500м (мал.); 2000м (дев.). Прыжок в высоту. Повторный бег 3 x 800м (мал.); 3 x 600м (дев.)		3	
94-96	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча (150г) на дальность с полного разбега. Эстафетный бег 3-4 x 30-40 м.		3	
97-99	Метание мяча по движущейся мишени. Бег с ускорением 5-6 x 30-60 м. Старты из различных исходных		3	
100-102	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		3	
	Итого	102	102	