

МБОУ СОШ с. Карман

2023-2024 учебный год

Согласовано:

Зам директора по УР

Царакова А.А.

28.08. 2023г.

Утверждаю:

Директор ОО

Созаева Э.Ю.

Э.Ю. Созаева 2023г.
Присл. № от от. от 23.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа

8 класс

Календарно- тематическое планирование по физической культуре

8 класс

1 четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках л/атлетики и кросса
2.	Высокий старт. Стартовый разгон
3.	Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м
4.	Высокий старт. Бег по дистанции
5.	Высокий старт. Финиширование
6.	Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств
7.	Бег на результат 60 м. м-9,5-10,2с. д-9,8-10,9с
8.	Прыжки в длину с места. Метание м/мяча
9.	Развитие скоростно силовых способностей
10.	Метание м/мяча на дальность
11.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель
12.	Развитие скоростно силовых способностей
13.	Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места
14.	Метание м/м на дальность
15.	Развитие выносливости
16.	Специально беговые упражнения
17.	Прыжки в длину с места
18.	Развитие выносливости. Бег по дистанции
19.	Равномерный бег до 15-20 минут
20.	Равномерный бег до 15-20 минут
21.	Преодоление горизонтальных препятствий
22.	Бег по пересеченной местности
23.	Кросс 1500 – 2000 м
24.	Кросс 1500 – 2000 м
25.	Развитие выносливости
26.	Национальная осетинская игра «борьба за флажки»
27.	Национальная осетинская игра «борьба на поясах»

2-четверть

№	Тема урока
---	------------

урока	
1.	Т.Б Т.С на уроках гимнастики
2.	Кувырок назад-стойка ноги врозь
3.	«Мост» и поворот в упор на одно колено
4.	Кувырок вперед – назад длинный кувырок
5.	Кувырок вперед – назад длинный кувырок
6.	Лазание по канату в два-три приема
7.	Развитие силовых способностей
8.	Строевые упражнения. Повороты в движении
9.	Строевые упражнения. Подъем переворотом
10.	Повороты в движении. Подтягивание в висе
11.	Подтягивание. Подъем переворотом
12.	Развитие силовых способностей
13.	Подтягивание в висе. Подъем переворотом
14.	Подтягивание в висе. Подъем переворотом
15.	Повороты в движении. Опорный прыжок
16.	Повороты в движении. Опорный прыжок
17.	Опорный прыжок «согнув ноги»- с поворотом на 90 градусов.Эстафеты
18.	Развитие скоростно-силовых способностей
19.	Опорный прыжок «ноги-врозь»
20.	Опорный прыжок «ноги-врозь». Прыжок боком с поворотом на 90 градусов

3-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б. Т.С. на уроках спортивных игр
2.	В/б. Передача мяча в парах через сетку
3.	Няжная прямая подача-прием мяча
4.	Прием мяча после подачи
5.	Прямой нападающий удар
6.	Верхняя прямая подача-прием мяча
7.	Передача мяча над собой по встречных колоннах
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра
9.	Подача мяча по зонам. Учебная игра
10.	Верхняя прямая подача-прием мяча
11.	Нападающий удар.Учебная игра
12.	Верхняя прямая подача – прием снизу
13.	Верхняя прямая подача-приес снизу. Учебная игра

14.	Прием мяча снизу-сверху
15.	Учебно-тренировочная игра
16.	Б/б. Введение мяча в движении
17.	Тактика игры в защите
18.	Введение мяча-бросок
19.	Быстрый прорыв-бросок. Штрафной бросок
20.	Штрафной бросок. Передача мяча в парах
21.	Тактика игры в защите. Учебная игра
22.	Тактика игры в защите. Учебная игра
23.	Тактика игры в защите. Учебная игра
24.	Взаимодействие игры в нападении.
25.	Взаимодействие игры в защите
26.	Учебная игра 3х3
27.	Учебная игра 2х2
28.	Учебная игра 4х4. Штрафной бросок
29.	Развитие координационных качеств
30.	Учебно-тренировочная игра

4-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б. Т.С. на уроках л/атлетики и кросса
2.	Высокий старт. Стартовый разгон.
3.	Спецбеговые упражнения. Челночный бег 3х10м
4.	Высокий старт. Финиширование.
5.	Высокий старт. Бег по дистанции
6.	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств
7.	Бег на результат 60 м. м-9,5-10,9с. Д-9,8-10,9с.
8.	Прыжки в длину с места. Метание м/м на дальность
9.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель
10.	Метание м/м на дальность
11.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель
12.	Развитие скоростно силовых способностей
13.	Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места
14.	Метание м/м на дальность
15.	Развитие выносливости
16.	Специально беговые упражнения
17.	Прыжки в длину с места
18.	Развитие выносливости. Бег по дистанции
19.	Равномерный бег до 10-20 мин
20.	Равномерный бег до 10-20 мин

21.	Преодоление горизонтальных препятствий
22.	Бег по пересеченной местности
23.	Кросс 1500-2000м
24.	Кросс 1500-2000м
25.	Развитие выносливости
26.	Национальная осетинская игра «борьба на поясах»
27.	Национальная осетинская игра «борьба за флажки»