

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/2020 от 27.08.2020 г

Директор школы:

А.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

8 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

8 КЛАСС

1	Вводный урок, ТБ, теория, развитие стартовой скорости. Значение ф.к. для всестороннего развития личности. Бег по пересеченной местности. Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.
2	Бег на короткие дистанции, совершенствование отрезков 30, 40, 50, 60, прыжки в длину с разбега. Метания мяча в цель.
3	Многоскоки, преодоление препятствий, развитие координации. Теория: плавание.
4	Учёт 500 метров. Совершенствование метания мяча. ОРУ ОФП. Закрепление прыжка в длину с разбега.
5	Развитие выносливости, бег до 20 минут. Совершенствование эстафетного бега. Передача эстафеты.
6	Учёт метания малого мяча в цель, бег из различных исходных положений. Совершенствование прыжка в длину с места. Беговые упражнения. Совершенствование бега по повороту. Теория.
7	Теория элементов единоборств, ОРУ в командах, спец упражнения.
8	Упражнения на скакалках, элементы футбола. Спец упражнения.
9	Круговая тренировка, метание набивного мяча.
10	Учёт 1.5 км, метание набивного мяча совершенствование, футбол. Встречные эстафеты, развитие силы.
11	Спец упражнения, подтягивания. Упражнения для быстроты реакции, теория. Баскетбол ТБ. Перемещение.
12	Баскетбол: правила соревнований, элементы баскетбола, ведения, броски с разворота, перехват. Теория.
13	Баскетбол: передача мяча от груди, от плеча, 8-ка под ногами. ОФП, повороты, остановки. Броски с дальнего расстояния, тактика свободного нападения.
14	Баскетбол: передача мяча в парах, из-за головы, приём от стены. Теория, История баскетбола. Заслоны.
15	Баскетбол: передача мяча в кругу, в парах. ОФП, бросок без сопротивления. Пас из различных положений, остановка в движении.
16	Баскетбол: комбинация из элементов, учебная игра, броски из под кольца, бросок мяча из положения сидя. Длинный пас, теория. Атака в два шага.
17	Т.Б, значение гимнастики для здорового образа жизни. Элементы гимнастики.
18	Совершенствование комбинаций, кувырки вперед назад, стойки.
19	ОРУ в парах, Совершенствование элементов комбинаций, длинный кувырок, стойка на голове. Мост.
20	Полоса препятствий.
21	ОРУ с гимнастическими палками. Учёт гимнастической комбинации.
22	Опорный прыжок. Силовые упражнения с партнёром.
23	ОРУ, упражнения со скакалками, длинный кувырок совершенствование, подтягивание.
24	Опорный прыжок. Пресс, учёт 1 минута. Теория.
25	Совершенствование опорного прыжка через козла, скакалка 11 видов. Упражнения на гимнастических скамейках.
26	Учёт опорного прыжка, лазание по канату, перелезание.
27	Висы, упоры, подтягивания, упражнения на перекладине, на гимнастическом бревне.

28	Упражнения ритмической гимнастики, составление комплексов. Теоретические знания.
29	Волейбол. ТБ. Инструктаж. Техника передачи, учебная игра.
30	Элементы волейбола, нижняя передача, верхняя передача, нападающий удар.
31	Круговая тренировка, основные требования к одному из видов спортивных единоборств. Техника безопасности на снарядах. Учебная игра волейбол.
32	Лыжная подготовка. ТБ.
33	Совершенствование одновременного одношажного. Дистанция 2 км.
34	Повторение спусков и подъемов, поворотов, торможение полу плугом.
35	Изучение конькового хода, прохождение дистанции 2-3 км.
36	Подъём ёлочкой, прохождение дистанции 1.5 км. Теория: виды плавания. Совершенствование одновременного попеременных ходов. Горнолыжная техника.
37	Лыжные гонки.
38	Учёт ходов прохождение по дистанции, круговая тренировка, переход с хода на ход. Прохождение дистанции 1 км – учёт.
39	Спуски и подъемы. Виды торможения. Торможение плугом. Слалом.
40	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведения туристических походов (теория). Совершенствование конькового хода.
41	Прохождение дистанции 2 км – учёт. Снежные забавы.
42	Переход с одновременных ходов на попеременные. Формирование культуры движения.
43	Спуски с гор различной высоты и уклонов, торможение. Укрепление здоровья и расширения функциональных возможностей организма.
44	Теория правила соревнований. Терминология. Основные этапы развития ф.к. в России. Прохождение по пересеченной местности, ускорение.
45	Преодоление препятствий, спуски с переходом в поворот.
46	Волейбол. ТБ, инструктаж. Совершенствование передача мяча сверху в парах, в тройках. Теория плавания. Развитие выносливости.
47	Учебная игра по упрощенным правилам. Скидки на заднюю линию.
48	Вводный урок ТБ лёгкая атлетика. Развитие быстроты и стартовой скорости.
49	500 метров учёт. Совершенствование прыжка в длину. Прыжки. Теория.
51	Перетягивание каната. Полоса препятствий. Бег по пересеченной местности.
52	Учёт – челночный бег, бег с раздельного старта, бег из различных исходных положений. Прыжковая работа.
53	Эстафеты, преодоление отрезков с различной скоростью, ОФП. Теория единоборства.
54	Теория; туризм, вязка узлов, спец упражнения, без из различных исходных упражнений.
55	Развитие выносливости, прохождение полосы препятствий. Игровой урок, эстафеты. Совершенствование метание мяча.
56	Метание мяча – учёт. Спец упражнения, беговые упражнения.
57	Лазание перелезания, перетягивание, полоса препятствий.
58	200 метров – учёт. упражнения в стрейчинге.
59	Элементы с мячом, броски, упражнения в парах. Освоение знаний о

	физической культуре и спорте. Оздоровительная система физического воспитания.
60	Прыжки в длину – учёт. Многоскоки, футбол. ОРУ ОФП, минифутбол, развитие физических качеств. Соревновательная деятельность.
61	Многоскоки, преодоление препятствий. Уметь выполнять комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма.
62	Учёт метания мяча. Футбол. Теория: основы антропометрии.
63	Лазание, перелезание. Ускорение 30 по 3 раза, 60 по 2 раза, 100 по 2 раза. Футбол и минифутбол (техника).
64	Развитие силы, футбол, нападающий удар, пенальти, вбрасывания. Спортивные и подвижные игры, челночный бег. Основы ритмической гимнастики.
65	Круговая тренировка, развитие физических качеств. Составление комплекса ритмической гимнастики. Осуществлении наблюдения за своим физическим развитием.