

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»  
Приволжского района г. Казани**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО  
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

*Людмила Франсузовна*

Протокол № 1 от  
« 27 » августа 2020 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УР  
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

*А. Бикмуллин И.К.*

« 28 » августа 2020 г.

**«Утверждаю»**

Директор  
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

*А. Т. Заматдинов*

Приказ № 187  
« 28 » августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(календарно-тематическое планирование)  
по физической культуре**

**Класс(ы):8.**

Рассмотрено  
на заседании  
педагогическо  
го совета  
протокол №1  
«28» августа  
2020 г.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Раздел программы тема урока	Дата проведения	
		план	Факт
1	2		

### Раздел «Знания о физической культуре»

1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры						
---	---	--	--	--	--	--	--

### Раздел «Физическое совершенствование»

**Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.**

2	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег, эстафетный бег						
3	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег, эстафетный бег						
4	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег, эстафетный бег						

5	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча						
6	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча						
7	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.						

**Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы**

8	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения						
9	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения.						
10	<b>Гимнастика</b> Строевые упражнения Опорный прыжок.						

**Акробатические упражнения и комбинации**

11	<b>Гимнастика</b> Акробатическая комбинация из простейших элементов. Лазание						
12	<b>Гимнастика</b> Акробатическая комбинация из простейших элементов. Лазание						

13-14	<b>Гимнастика</b> Тестирование по выполнению акробатической комбинации.						
-------	--	--	--	--	--	--	--

**Волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры**

15-17	<b>Волейбол. Техника безопасности.</b> Совершенствование						
18-20	<b>Волейбол</b> Совершенствование						
21-23	<b>Волейбол</b> Совершенствования, Комплексный						
24-26	<b>Волейбол</b> Совершенствования						
27-29	<b>Волейбол</b> Совершенствования						

**Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры**

30-31	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.						
-------	---	--	--	--	--	--	--

32	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>						

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.  
Подъемы, спуски, повороты, торможения.**

33-34	<p><b>Лыжный спорт.</b></p> <p>Техника безопасности</p> <p>Коньковый ход без палок</p> <p>Изменение стоек спуска.</p> <p>Комбинированный.</p> <p>Коньковый ход без палок</p>						
-------	--	--	--	--	--	--	--

35-36	<b>Лыжный спорт.</b> Прохождение дистанции 1000 и 1500 м. Поворот «плугом» Комбинированный.						
37-38	<b>Лыжный спорт.</b> Игры на лыжах Непрерывное передвижение Комбинированный.						
39-40	<b>Лыжный спорт.</b> Попеременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход Учётный						
41-42	<b>Лыжный спорт.</b> Одновременный бесшажный ход Учётный Прохождение дистанции 2 км на время						

### Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы игры

43-44	<b>Баскетбол.</b> Круговая тренировка.						
-------	---	--	--	--	--	--	--

45-46	<b>Баскетбол.</b> Круговая тренировка.						
47-48	<b>Баскетбол.</b> Комбинированный.						
49-50	<b>Баскетбол.</b> Комбинированный.						

**Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.**

51-53	<b>Футбол</b> (Мини-футбол)						
54-56	<b>Футбол</b> (Мини-футбол)						
57-59	<b>Футбол.</b> (Мини-футбол) Совершенствование						
60-62	<b>Футбол.</b> (Мини-футбол) Комбинированный.						

**Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.**

63-64	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Спринтерский и бег, эстафетный бег.						
65-67	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский и бег, эстафетный бег. Учётный.						
68-69	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Метание малого мяча						

**Физическая культура человека**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

70	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.						
----	---	--	--	--	--	--	--



В данном документе  
прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью  
9 листов  
Директор МБОУ «Лицей №186 –  
«Перспектива»  
А. Т. Замалдинов





