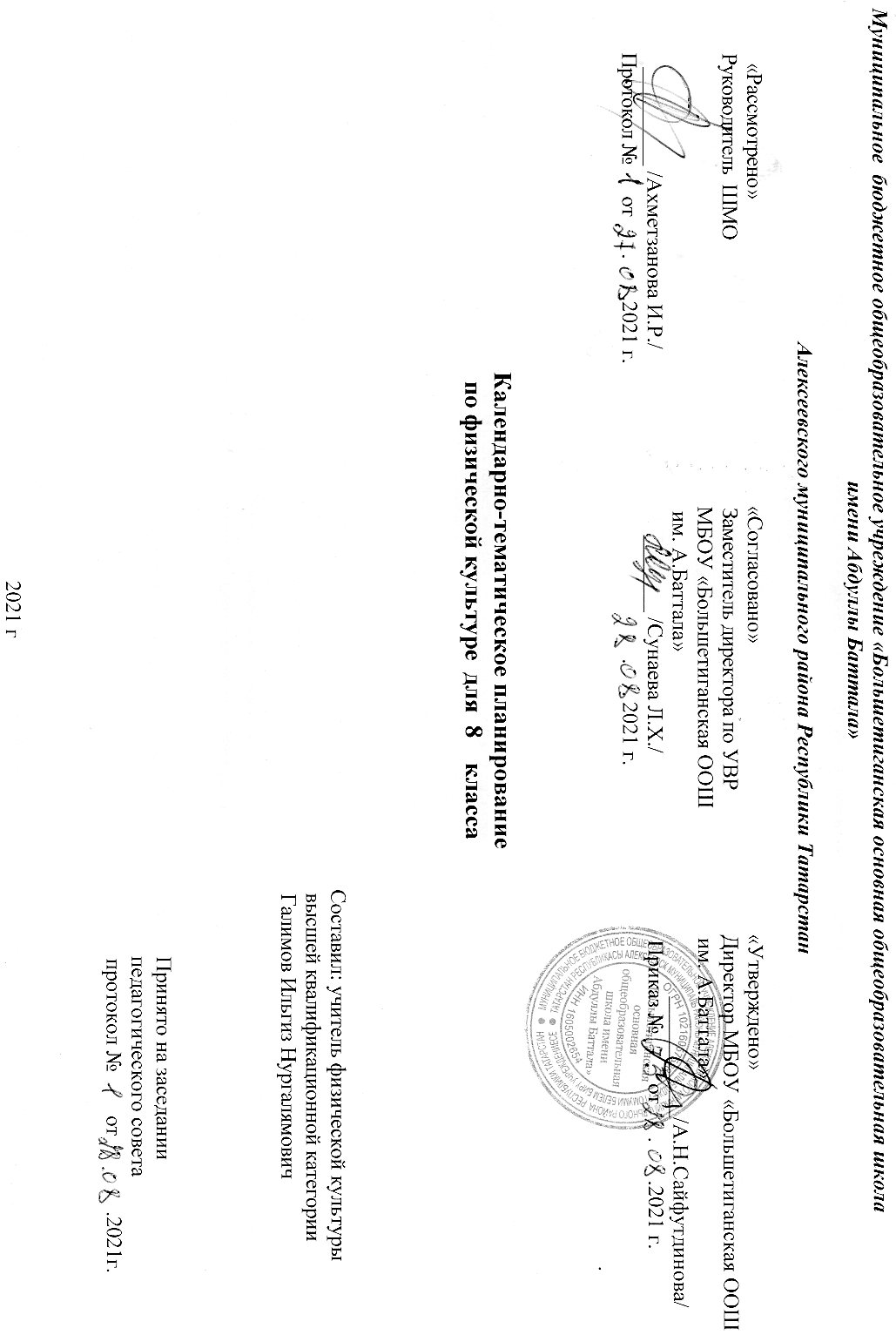
****

**Календарно-тематическое планирование  по физической культуре 8класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П\П** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **Фактически** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 1 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт **(30-40 м).** Бег по дистанции **(70-80 м).** Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт **(30-40 м).** Бег по дистанции **(70-80 м).** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств. | 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт **(30-40 м).** Бег по дистанции **(70-80 м).** Финиширование. Эстафетный бег **(круговая эстафета).** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат ***(60 м).*** Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 6 | Бег на результат ***(60 м).*** Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 **г)** на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 10 | Бег ***(1500 м).*** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 11 | Бег (1500 м - д., 2000 м на результат). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | |
| 12 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 13 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |  |  |
| 14 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6* ***упражнений).*** Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 15 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. | 1 |  |  |
| 16 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя­гивания в висе. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 17 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 |  |  |
| 18 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 19 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо­ком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 20 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | 1 |  |  |
| 21 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 22 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 23 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. | 1 |  |  |
| 24 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне (ГТО).Тестирование сгибание разгибание рук  в упоре. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ; висы, упоры, махи, перемахи, повороты, | 1 |  |  |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ по отделениям. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |
| 26 | Прыжки через скакалку в тройках. *Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.* | 1 |  |  |
| 27 | Тестирование прыжки через скакалку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). | 1 |  |  |
| 28 | Лазанье по канату в два приема .Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь. | 1 |  |  |
| 29 | Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (18 ч)** | | | | |
| 30 | Основы знаний: История волейбола. Правила и основные приёмы игры. Техника безопасности на учебных занятиях. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам, | 1 |  |  |
| 31 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 32 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 33 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Учебная игра с заданием | 1 |  |  |
| 35 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером | 1 |  |  |
| 36 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |  |  |
| 38 | Прием мяча снизу над собой. | 1 |  |  |
| 39 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).*Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 40 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 41 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 42 | Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | 1 |  |  |
| 43 | Эстафеты. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 44 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол | 1 |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья. | 1 |  |  |
| 46 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 47 | Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | |
| 48 | Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки Имитация попеременного двухшажного хода. Передвижение по слабопересечённой местности Эстафеты с ускорениями. *Основы знаний. Дыхание во время выполнения физических упражнений.* | 1 |  |  |
| 49 | Повторное прохождение отрезков на скорость. Одновременный бесшажный ход и двухшажнный ход. Прохождение дистанции 2км. | 1 |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. Повторное прохождение отрезков на скорость. | 1 |  |  |
| 51 | Основные способы передвижения на лыжах .Попеременный двухшажный ход, отталкивание, свободное скольжение. | 1 |  |  |
| 52 | Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции 3км. | 1 |  |  |
| 53 | Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. | 1 |  |  |
| 54 | Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. | 1 |  |  |
| 55 | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | 1 |  |  |
| 56 | Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 57 | Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход  Спуск, торможение «плугом» . Повторное прохождение отрезков на скорость | 1 |  |  |
| 58 | Спуск в средней стойке . Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и при ходьбе. | 1 |  |  |
| 59 | Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке. | 1 |  |  |
| 60 | Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке. | 1 |  |  |
| 61 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».Спуск в средней стойке. | 1 |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции до 3000 метров по пересечённой местности. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |  |
| 63 | Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 3000 метров. | 1 |  |  |
| 64 | Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 4000 метров. | 1 |  |  |
| 65 | Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 4000 метров. | 1 |  |  |
| **Мини футбол 5 ч** | | | | |
| 66 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения ,старты из различных положений. | 1 |  |  |
| 67 | Овладение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катающемуся мячу внутренней стороной и средней частью подьема | 1 |  |  |
| 68 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  |
| 69 | Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | 1 |  |  |
| 70 | Ведения мяча по прямой с изменением направления. Обыгрыш сближающихся противников, финты; Удары по воротам на точность, попадания мячем в цель. Игра вратаря Контрольный урок по футболу. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (8 ч)** | | | | |
| 71 | ТБ .Основные правила игры  в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |
| 72 | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.Учебная игра. Развитие координационных способностей Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие. | 1 |  |  |
| 73 | Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер­шенствование физических способностей и их влия­ние на физическое развитие | 1 |  |  |
| 74 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координа­ционных способностей. | 1 |  |  |
| 75 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв ***(2*** *х* ***1).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 77 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. урока и развитию физических качеств | 1 |  |  |
| 78 | Контрольный урок.  Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  |
| **Бадминтон (6) ч** | | | | |
| 79 | История возникновения бадминтона. ТБ | 1 |  |  |
| 80 | Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Ознакомление с краткими правилами игры. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. | 1 |  |  |
| 81 | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке. | 1 |  |  |
| 82 | Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов .Подача. Высоко-далекие удары. Игра «Вертушка». | **1** |  |  |
| 83 | Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка». | 1 |  |  |
| 84 | Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке. | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств (9 ч)** | | | | |
| 85 | ТБ при занятиях единоборствами. Значение и история единоборства. Основные правила проведения соревнований. | **1** |  |  |
| 86 | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. | 1 |  |  |
| 87 | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |
| 89 | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |
| 90 | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |
| 91 | Подготовительные упражнения. Падения назад из полного приседа. Падение на бок из полного приседа. Падение на бок кувырком вперед. | 1 |  |  |
| 92 | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Борьба за предмет. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |
| 93 | Подготовительные упражнения. Падения назад из полного приседа. Падение на бок из полного приседа. Падение на бок кувырком вперед. | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч** | | | | |
| 94 | Введение: Правила поведения в воде. Воздействие воды на организм, на органов дыхания , мускулатуру. Движения рук, ног, упр на дыхание. Способы плавания. | 1 |  |  |
| 95 | Виды плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», Упражнения на суше для изучения движений ног, рук. Упр на дыхание. Обшеразвивающие и специальные физические упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Обшеразвивающие и специальные физические упражнения. Кроль на спине, подготовительные упр. Старт с тумбочки. Способы передвижения под водой. Оказания помощи утопающему. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (9** **ч)** | | | | |
| 97 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 98 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических *упражнении* для развития скоростных качеств | 1 |  |  |
| 99 | Контрольный урок. Бег на 60 м  на результат. Тестирование. | 1 |  |  |
| 100 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 101 | ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.Подтягивание в висе на перекладине. Бег на короткие, средние дистанции | 1 |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 |  |  |
| 103 | ТБ. Метание малого мяча на дальность  с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. | 1 |  |  |
| 104 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | 1 |  |  |
| 105 | Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Контрольный урок (зачет). Метание малого мяча на дальность  с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |