

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» руководитель МО <u>С.В. Бикмухамедова</u> Бикмухамедова С.В. Протокол № <u>1</u> «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Е.В. Грунина</u> Грунина Е.В. «<u>24</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Л.В. Павлова</u> Павлова Л.В. Приказ № <u>63</u> От «<u>01</u>» <u>09</u> 2021 год</p> 
---	---	---

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 8 класса

Календарно-тематическое планирование составил:

учитель физической культуры

Бурдова Д.Е.

2021 г.

Календарно-тематическое планирование 8 класс

	Тема урока	Дата проведения
Легкая атлетика 11 часов		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	
2	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Правила соревнований.	
3	Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег.	
4	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию.	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность на результат. ОРУ.	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Бег (1000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. <i>Водные процедуры</i> (обтирание, душ)	
Волейбол 18 часов		
12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	
13	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

14	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
15	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	
16	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	
17	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	
18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону.	
19	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
23	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
24	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.	

26	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
27	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
28	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	
29	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения .	
Гимнастика 18 часов		
30	Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	
31	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	
32	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	
33	Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка.	
34	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Круговая тренировка.	
35	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. <i>Прикладное значение гимнастики.</i>	
36	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. <i>Прикладное значение гимнастики.</i>	
37	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
38	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

39	Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. <i>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i>	
40	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.	
41	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.	
42	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.	
43	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.	
44	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	
Элементы единоборств 3 часа		
45	Правила поведения на занятиях. Гигиена борца. Подготовка мест. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки.	
46	Национальная татарская борьба. Эстафеты с применением национальных игр. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Выталкивание из круга»	
47	Силовые упражнения и упражнения в парах. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Перетягивание в парах»	
Лыжная подготовка 18 часов		
48	ТБ на лыжных занятиях. Скользящий шаг. Развития выносливости.	
49	Скользкий шаг. Развития выносливости.	
50	Попеременный двухшажный ход. Развития выносливости.	
51	Попеременный двухшажный ход. Развития выносливости.	
52	Одновременный бесшажный ход. Развития выносливости.	
53	Одновременный бесшажный ход. Развития выносливости.	
54	Одновременный двухшажный ход. Развития выносливости.	

55	Коньковый ход без палок. Развития выносливости.	
56	Изменение стоек спуска. Развития выносливости.	
57	Подъём скользящим шагом. Развития выносливости.	
58	Поворот «плугом». Развития выносливости.	
59	Игры на лыжах. Развития выносливости.	
60	Непрерывное передвижение. Развития выносливости.	
61	Спуски и подъёмы. Развития выносливости. <i>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители</i>	
62	Коньковый ход без палок. Развития выносливости.	
63	Коньковый ход без палок. Развития выносливости.	
64	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. Эстафета.	
65	Соревнования на дистанцию 2 км. – дев., 3 км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО.</i>	
Плавание 4 часа		
66	Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</i>	
67	Имитация техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя. <i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости .</i>	
68	Имитация техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. <i>Основные этапы развития физической культуры в России</i>	
69	Имитация техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</i>	
Баскетбол 12 часов		
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Терминология игры. <i>Летние и зимние Олимпийские игры современности</i>	
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра.	

72	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра.	
73	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)	
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
75	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	
78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	
79	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	
80	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.	
Бадминтон 9 часов		
82	История возникновения бадминтона. ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Начальное положение игрока на площадке.Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки.	
83	Способами перемещения вперед и назад по площадке. Центральное положение игрока на площадке.	
84	Подача во время игры.Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки	
85	Подача во время игры. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию.	
86	Приём подачи. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	
87	Выполнение высоко-далекого удара по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки	

88	Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	
89	Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.	
90	Выполнение атакующего удара «смэш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону.	
Мини футбол 5 часов		
91	История развития футбола ТБ на п/и. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. мини- футбол.	
92	Ведение мяча. Ведение с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Ведение мяча, отбор мяча (закрепление). Игра в мини- футбол.	
93	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление). Передача мяча с места. Обманные движения, финты. Удары после остановки. Игра мини- футбол. .	
94	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление) Передача мяча с места. Обманные движения, финты.. Игра мини- футбол.	
95	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Игра мини- футбол.	
Легкая атлетика 10 часов		
96	Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б.	
97	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
98	Бег на результат (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	
100	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
101	Бег (2000м-м и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила купание в открытых водоемах.</i>	

102	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
103	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
104	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
105	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре разбега. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	