


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 | Скользящий 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 | |