

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф. Пидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Ф.А. Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижемактаминская  
СОШ №2»

 М.Т. Закирова

« 31» августа 2021 год



**Календарно-тематическое планирование**  
по физической культуре для 8 классов (базовый уровень)  
учителя 1 квалификационной категории Пидулиной Натальи Федоровны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84  
от «31» августа 2021 г.

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п (№ урока)		Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения занятия				
					8а		8б		
					по плану	факт	по плану	факт	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>						
1.	1	Инструктаж по л/а. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	2.09		2.09		
2.	2	Эстафетный бег. ОРУ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	5.09		5.09		
3.	3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	7.09		7.09		
4.	4	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Метание малого мяча.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), метать мяч в вертикальную цель	9.09		9.09		
5.	5	Бег на результат (30 м). ОРУ. ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м), метать мяч в вертикальную цель	12.09		12.09		
6.	6	Бег на результат (60 м). Метание малого мяча. ГТО	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), метать мяч в вертикальную цель	14.09		14.09		
7.	7	Тестирование – прыжки в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	16.09		16.09		
8.	8	Тестирование – поднимание туловища из положения лежа (30 сек.). Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	19.09		19.09		
9.	9	Тестирование – челночный бег (3x10м). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	21.09		21.09		
10.	10	Тестирование – подтягивание из вися. Бег с изменением направления по сигналу.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	23.09		23.09		
11.	11	Бег (1000 м - д., 1500 м -м.). Преодоление полосы препятствий.	1	Уметь: пробегать дистанцию 1000 (1500) м	26.09		26.09		

					28.09		28.09	
		<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<b>15</b> <b>11</b>					
13.	1	Инструктаж по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30.09		30.09	
14.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	3.10		3.10	
15	3	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	5.10		5.10	
16.	4	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли мяча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	7.10		7.10	
17.	5	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.10		10.10	
18.	6	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	12.10		12.10	
19.	7	Личная защита. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	14.10		14.10	
20.	8	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	17.10		17.10	
21.	9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Судейство.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	19.10		19.10	
22.	10	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	21.10		21.10	

		броска. Штрафной бросок.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять <u>технические действия в игре</u>	24.10		24.10	
		<b>Мини-Футбол</b>	<b>4</b>					
24.	1	Инструктаж по футболу. Приземление летящего мяча.	1	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять <u>технические действия в игре</u>	26.10		26.10	
25.	2	Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч)	1	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять <u>технические действия в игре</u>	28.10		28.10	
26.	3	Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника.	1	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять <u>технические действия в игре</u>	7.11		7.11	
27.	4	Отработка тактических игровых комбинаций. Правила игры.	1	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять <u>технические действия в игре</u>	9.11		9.11	
		<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>					
		<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>					
28.	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.), махом одной ногой толчком другой (д.). Техника безопасности.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	11.11		11.11	
29.	2	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	15.11		15.11	
30.	3	Развитие силовых способностей. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	16.11		16.11	
31.	4	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой (д.).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	18.11		18.11	
32.	5	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	22.11		22.11	
33.	6	Техника выполнения подъема переворотом. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения	23.11		23.11	
		<b>Акробатика</b>	<b>6</b>					

34.	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	25.11		25.11	
35.	2	Кувырki назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	29.11		29.11	
36.	3	Лазание по канату в три приёма. Страховка во время занятий	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	30.11		30.11	
37.	4	Развитие силовых способностей. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	2.12		2.12	
38.	5	Кувырki назад и вперед. Страховка во время занятий. ГТО	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	6.12		6.12	
39.	6	Развитие силовых способностей. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	7.12		7.12	
		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>					
40.	1	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90° (д).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	9.12		9.12	
41.	2	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). ГТО	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	13.12		13.12	
42.	3	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	14.12		14.12	
43.	4	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Эстафеты.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	16.12		16.12	
44.	5	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	20.12		20.12	
45.	6	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	21.12		21.12	
		<b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>3</b>					
46.	1	Инструктаж по волейболу. Перемещения лицом, боком, спиной вперед.	1	Уметь: выполнять технические действия в игре	23.12		23.12	
47.	2	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Развитие прыгучести.	1	Уметь: выполнять технические действия в игре	10.01		10.01	

48.	3	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах без сетки.	1	Уметь: выполнять технические действия в игре	11.01		11.01	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>					
49.	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	13.01		13.01	
50.	2	Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	17.01		17.01	
51.	3	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	18.01		18.01	
52.	4	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	20.01		20.01	
53.	5	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	24.01		24.01	
54.	6	Сгибание ног при преодолении бугра.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	25.01		25.01	
55.	7	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Схема движения.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	27.01		27.01	
56.	8	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	31.01		31.01	
57.	9	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	1.02		1.02	
58.	10	Поворот упором. Самоконтроль на занятиях.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	3.02		3.02	
59.	11	Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	7.02		7.02	
60.	12	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	8.02		8.02	
61.	13	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	10.02		10.02	
62.	14	Самоконтроль на занятиях. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	14.02		14.02	
63.	15	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	15.02		15.02	
64.	16	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль на занятиях.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	17.02		17.02	

65.	17	Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом). ГТО	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	21.02		21.02	
66.	18	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом).	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	22.02		22.02	
		<b>Спортивные игры Волейбол</b>	<b>12 6</b>					
67.	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча после подачи.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	24.02		24.02	
68.	2	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	28.02		28.02	
69.	3	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	1.03		1.03	
70.	4	Нападающий удар по неподвижному мячу. Правила игры в волейбол.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	3.03		3.03	
71.	5	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	7.03		7.03	
72.	6	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.03		10.03	
		<b>Национальные виды</b>	<b>3</b>					
73.	1	Учебная схватка. Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	1	Уметь: правильный захват рук и туловища	14.03		14.03	
74.	2	Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	Уметь: правильный захват рук и туловища	15.03		15.03	
75.	3	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.	1	Уметь: правильный захват рук и туловища	17.03		17.03	
		<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	<b>3 3</b>					
76.	1	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении	21.03		21.03	
77.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное	1	Уметь применять в игре защитные действия	22.03		22.03	

		нападение и личная защита.						
78.	3	Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон».	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	24.03		24.03	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>					
		<b>Прыжок в высоту</b>	<b>4</b>					
79	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать малый мяч на дальность	4.04		5.04	
80	2	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать малый мяч на дальность	5.04		7.04	
81	3	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований.	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать малый мяч на дальность	7.04		10.04	
82	4	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать малый мяч на дальность	11.04		12.04	
		<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>					
		<b>Волейбол</b>	<b>9</b>					
83	1	Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	12.04		14.04	
84	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	14.04		17.04	
85	3	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	18.04		19.04	
8	4	Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	19.04		21.04	
87	5	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	21.04		24.04	
88	6	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	25.04		25.04	
89	7	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	26.04		26.04	

90	8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	28.04		28.04	
91	9	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Правила игры.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	2.05		2.05	
		<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>					
92	1	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	3.05		3.05	
93	2	Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	5.05		5.05	
94	3	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	8.05		8.05	
95	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.05		10.05	
96	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	12.05		12.05	
97	6	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Правила соревнований.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	16.05		15.05	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>					
98	1	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	1	Уметь: демонстрировать физические кондиции	17.05		17.05	
99	2	Бег 1000 метров – на результат. Правила соревнований по легкой атлетике. ГТО	1	Уметь: демонстрировать физические кондиции	19.05		19.05	
100	3	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	1	Уметь: демонстрировать технику низкого старта	23.05		22.05	
101	4	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	Уметь: демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	24.05		24.05	
102	5	Финиширование Эстафетный бег.	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной	26.05		26.05	

				скоростью с низкого старта				
		<b>Плавание</b>	<b>3</b>					
103	1	Т/б на уроках плавания. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Уметь осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине	29.05		29.05	
104	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Уметь осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине	30.05		30.05	
105	3	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Уметь осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине	31.05		31.05	