

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большетиганская основная общеобразовательная школа»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 / Ахметзянова И.Р./
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Большетиганской ООШ»

 / Сайфутдинова А.Н./
29.08.2019 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Большетиганской ООШ»

 И.Н. Галимов./
Приказ № 56 от 29.08.2019 г.



Календарно-тематическое планирование

по физической культуре 8 класс

Составил:

Учитель

высшей квалификационной категории
Галимов Ильгиз Нургалямович

Принято на заседании
педагогического совета

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8класс

№ ПП	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 вися (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 вися (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 вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
15	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися.	1		
16	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		
17	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (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	1		

	по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.			
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. <i>Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1		
27	Тестирование прыжки через скакалку. Подтягивание из вися (юноши), из вися 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 упрощенным 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 (<i>прием - передача - удар</i>).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. <i>Основы знаний. Дыхание во время</i>	1		

	<i>выполнения физических упражнений.</i>			
49	Повторное прохождение отрезков на скорость. Одновременный бесшажный ход и двухшажный 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		
53-54	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	2		
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		
59-60	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	2		
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		
64-65	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 4000 метров.	2		
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 подъема	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 x 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. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	1		
96	Общеразвивающие 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 <i>упражнений</i> 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		

