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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Тема урока | Количество часов | Дата  план | Дата  факт |
| **Легкая атлетика  (18 ч )** | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта. | 1 |  |  |
| 2. | Совершенствование высокого старта от 30 до 50м. Кроссовый бег. | 1 |  |  |
| 3. | Высокий старт ( 40-60 м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |
| 4. | Повторение низкого старта и стартовое ускорение, специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 5. | Повторение низкого старта и стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |
| 6. | Бег 60 м. Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 7. | Бег 60 м . Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 8 | Бег 100 м . Бег на длинную дистанцию. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 9 | Бег 60 м Бег на длинную дистанцию.  Эстафетный бег. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «Лапта» | 1 |  |  |
| 11 | Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта» | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Техника бросков и ловли мяча в игре «Лапта» | 1 |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега с 7 шагов разбега. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 14 | Метание мяча на дальность на результат. Бег 1500 метров. «Лапта» | 1 |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе 2500м.  Преодоление препятствий. «Лапта» | 1 |  |  |
| 16 | Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с 9 шагов разбега   Бег в равномерном темпе. | 1 |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега на результат. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 18 | Бег 2000 метров. «Лапта» | 1 |  |  |
|  | **Спортивная игра баскетбол (20 ч )** | 20 |  |  |
| 19 | Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | 1 |  |  |
| 20 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 21 | Передвижение в стойке игрока. Ведение мяча в низкой стойке .Эстафеты | 1 |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Совершенствование передвижения и остановки. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 24 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |  |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли | 1 |  |  |
| 26 | Штрафной бросок. Передача мяча в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 27 | Бросок мяча в движении. Передача мяча в движении. Правила. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 28 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра баскетбол. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |
| 29 | Бросок мяча в движении с пассивным сопративлением. Учебная игра баскетбол. | 1 |  |  |
| 30 | Закрепление техники владения мячом. Бросок по кольцу одной рукой со средней дистанции. | 1 |  |  |
| 31 | Передачи мяча в движении. Правила судейства. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование техники владения мячом.  Тактические действия. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| 33 | Совершенствование техники владения мячом.  Тактические действия. Личная защита. | 1 |  |  |
| 34 | Совершенствование техники владения мячом.  Тактические действия. Зонная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 35 | Ловля и передача мяча в движении. Организаторские умения. Подвижная игра «Десять передач». | 1 |  |  |
| 36 | Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Передача мяча в движении. | 1 |  |  |
| 37 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол . | 1 |  |  |
| 38 | Применение разученных приемов в условиях учебной игры. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол (20 ч)** | 20 |  |  |
| 39 | Техника безопасности. История волейбола.  Стойки игрока. Техника передвижения. Передача мяча в парах. | 1 |  |  |
| 40 | Стойки игрока.  Основные способы передвижения. Прием и передача мяча в парах. | 1 |  |  |
| 41 | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости | 1 |  |  |
| 42 | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение игрока .Прием и передача мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 44 | Передвижение игрока.  Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 45 | Прием и передача мяча сверху двумя руками в паре. Верхняя подача мяча. | 1 |  |  |
| 46 | Передача мяча в тройках. Верхняя подача мяча .Учебная игра. | 1 |  |  |
| 47 | Передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 48 | Прямой нападающий удар. Развитие силы мышц туловища. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 49 | Верхняя подача мяча. Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 50 | Прием и передача мяча в кругу. Учебная игра. Силовая подготовка. | 1 |  |  |
| 51 | Подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 52 | Прием и передача мяча в парах. Верхняя подача. | 1 |  |  |
| 53 | Прием и передача мяча в парах. Верхняя подача. | 1 |  |  |
| 54 | Нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 55 | Прием и передача мяча в движении. Нижняя подача. | 1 |  |  |
| 56 | Подача мяча. Тактика нападения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 57 | Прием и передача мяча в кругу. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 58 | Учебная игра. Правила игры. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика (9 ч.)** | 9 |  |  |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности. Помощь и страховка, при выполнении гимнастических упражнений. Акробатика. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 60 | Акробатические соединения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силовых способностей .Броски набивного мяча. | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование опорного прыжка. Упражнения на перекладине. Прыжки со скакалкой. Акробатические соединения. Лазание по канату. | 1 |  |  |
| 62 | Висы, согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне: приставной шаг, повороты. Акробатика. Лазание по канату. | 1 |  |  |
| 63 | Висы, упоры, соскоки - техника выполнения. Подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование упражнений в равновесии, соскок. | 1 |  |  |
| 64 | Упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. Повторить висы. Опорный прыжок. История возникновения Олимпийских игр. | 1 |  |  |
| 65 | Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание. | 1 |  |  |
| 66 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |
| 67 | Развитие координационных способностей. Упражнение на перекладине. | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (10 ч)** | 10 |  |  |
| 68 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |  |  |
| 69 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 70 | Контроль техники попеременного двухшажного хода. Эстафета с использованием попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 71 | Одновременный бесшажный ход. Работа рук при отталкивании. | 1 |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции 3км. Горнолыжная подготовка. | 1 |  |  |
| 73 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Пройти в среднем темпе 3 км. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. | 1 |  |  |
| 74 | Техника спуска в средней стойке. Классический ход 3км. | 1 |  |  |
| 75 | Попеременно двухшажный ход. Прохождение контр уклонов. | 1 |  |  |
| 76 | Прохождение дистанции 4 км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. | 1 |  |  |
| 77 | Прохождение 4км с переменной скоростью, использованием ходов. | 1 |  |  |
|  | **Плавание (9 часов)** | 9 |  |  |
| 78 | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне. Личная гигиена.  Специальные подготовительные упражнения: упражнения на дыхание. Кроль на груди. | 1 |  |  |
| 79 | Имитация кроль на груди,брасс. Работа ног и рук с досточкой. | 1 |  |  |
| 80 | Техника плавания кролем на груди. Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «Кроль» на груди . | 1 |  |  |
| 81 | Кроль на груди, спине. согласованность работы рук и ног. | 1 |  |  |
| 82 | Брасс. работа рук и ног. Прыжки в воду с тумбочек. | 1 |  |  |
| 83 | Кроль на груди и на спине. Брасс. Эстафета. Правила соревнований и определение победителя. | 1 |  |  |
| 84 | Закрепление плавания способом «Кроль» на груди и спине в полной координации. | 1 |  |  |
| 85 | Вольный стиль 50 метров без учета времени. Игры. | 1 |  |  |
| 86 | Кроль на груди . прыжки с тумбочки. Игры. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика (19 ч)** | 19 |  |  |
| 87 | Инструктаж по Т. Б. Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта» | 1 |  |  |
| 88 | Равномерный бег 12 мин . Преодоление препятствий. «Лапта» | 1 |  |  |
| 89 | Равномерный бег 14 мин . Беговые упражнения. «Лапта» | 1 |  |  |
| 90 | Равномерный бег 14 мин . Ускорение 4\*40 м | 1 |  |  |
| 91 | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |
| 92 | Бег 30 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 93 | Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание. | 1 |  |  |
| 94 | Беговые упражнения. Подтягивание. Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |
| 95 | Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 96 | Бег и беговые упражнения. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 97 | Развитие выносливости. Бег 2000 м. Тестирование. | 1 |  |  |
| 98 | Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 99 | Челночный бег 3\*10 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с места. Бег 1000м. | 1 |  |  |
| 101 | Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 102 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. | 1 |  |  |
| 103 | Бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 104 | Встречная эстафета с палочкой. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| 105 | Подвижная игра «Русская лапта». Подведение итогов. | 1 |  |  |