**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**8 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Раздел  Тема урока с указанием НРЭО | Формы контроля  (к/р, с/р и тестовые упр.) |
|  | |
| ***1 четверть (27 часов)*** | | | |
| **Физическая культура как область знаний -1час** | | | |
| 1 |  | Физическая культура как явление культуры. Исторические этапы ее развития. Этапы развития комплекса ГТО и БГТО. |  |
| **Лёгкая атлетика -8 часов** | | | |
| 2 |  | Спринтерский бег. Бег с ускорением от 40 до 60 м; |  |
| 3 |  | Низкий старт. Бег 30 метров на результат. | Бег 30 метров ТУ |
| 4 |  | Скоростно - силовая выносливость. Бег 300 м (девочки), 500м (юноши). На результат. | Бег 300, 500 метров ТУ |
| 5 |  | Развитие выносливости. Метание мяча в цель. |  |
| 6 |  | Бег 1000 м на результат. | Бег 1000 метров ТУ |
| 7 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |  |
| 8 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». |  |
| 9 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. | Прыжок в высоту. ТУ |
| **Способы физкультурной деятельности -2 час.** | | | |
| 10 |  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |  |
| 11. |  | Оценка эффективности занятий физической культурой. |  |
| **Футбол -4 часа.** | | | |
| 12 |  | Футбол. Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. |  |
| 13 |  | Ведение мяча. |  |
| 14 |  | Удары по мячу. |  |
| 15. |  | Тактика игры. Комбинация из освоенных элементов техники. | Практическая работа |
| **Гимнастика - 12 часов.** | | | |
| 16 |  | Освоение строевых упражнений. |  |
| 17 |  | Развитие гибкости. | Тест на гибкость ТУ |
| 18 |  | Акробатические упражнения. |  |
| 19 |  | Связки из элементов акробатики. |  |
| 20 |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. | Пр/р гимнастика. |
| 21 |  | Лазание по гимнастической стенке и канату . |  |
| 22 |  | Развитие силовых способностей. | Подтягивания на перекладине ТУ |
| 23 |  | Висы и упоры. |  |
| 24 |  | Развитие силы. Лазание по канату. |  |
| 25 |  | Опорный прыжок. |  |
| 26 |  | Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. | Прыжки на скакалке за 30 сек. ТУ |
| 27 |  | Игры и задания с гимнастическим инвентарём. |  |
| ***2 четверть (21 час)*** | | | |
| **Физическая культура как область знаний -1час** | | | |
| 28 |  | ***Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). НРЭО.*** |  |
| **Баскетбол -14 часов.** | | | |
| 29 |  | Баскетбол. Правила игры и жесты судей. |  |
| 30 |  | Стойки игрока. Техника перемещений, остановок и поворотов. | П/р баскетбол №1 |
| 31 |  | Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением . |  |
| 32 |  | Комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении. | П/р баскетбол №4 |
| 33 |  | Ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий. |  |
| 34 |  | Челночный бег с ведением мяча 6x6 метров | П/р баскетбол №2 |
| 35 |  | Бросок мяча с места с отражением от щита. |  |
| 36 |  | Бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча. | П/р баскетбол №3 |
| 37 |  | Бросок мяча в движении на два шага после ведения. |  |
| 38 |  | Бросок мяча в движении на два шага после ведения., бросок мяча в прыжке (мальчики); |  |
| 39 |  | Бросок одной рукой с места с линии штрафного броска. |  |
| 40 |  | Штрафной бросок. Бросок мяча в движении на два шага после ведения. | П/р баскетбол №5 |
| 41 |  | Выбивание и вырывание мяча. |  |
| 42 |  | Тактика игры. Взаимодействие игроков. |  |
| **Физическая культура как область знаний -1час.** | | | |
| 43. |  | **Прославленные спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту (по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр). НРЭО** |  |
| **Прикладно-ориентированная деятельность -2 часа.** | | | |
| 44. |  | Круговая тренировка |  |
| 45. |  | Круговая тренировка с элементами баскетбола. |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 46 |  | Физические упражнения для коррекции свода стопы. |  |
| 47 |  | Упражнений на растяжку. |  |
| 48 |  | Восстановление и растяжка мышц после физической нагрузки. |  |
| ***3 четверть (30 часов)*** | | | |
| **Физическая культура как область знаний -1ч.** | | | |
| 49 |  | Развитие олимпийского движения после второй мировой войны.***Спортивная слава Южного Урала. НРЭО****.* |  |
| ***Лыжная подготовка -17часов.*** | | | |
| 50 |  | Поворот плугом на месте. |  |
| 51 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 52 |  | одновременный одношажный ход (стартовый вариант); |  |
| 53 |  | Одновременный ход. |  |
| 54 |  | Освоение техники одновременных ходов. |  |
| 55 |  | торможение «плугом», боковым соскальзыванием. |  |
| 56 |  | Прохождение дистанции 1 км на время. | Ходьба на лыжах 1 км. ТУ |
| 57 |  | Коньковый ход. |  |
| 58 |  | Одновременный двухшажный коньковый ход |  |
| 59 |  | Прохождение дистанции 2 км на время. | Ходьба на лыжах 2 км. ТУ |
| 60 |  | Одновременный одношажный коньковый ход. |  |
| 61 |  | Техника подъёма и спуска с горы. |  |
| 62 |  | Спуск со склона спадом и выкат после спуска; |  |
| 63 |  | Одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход. |  |
| 64 |  | Спуск с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. |  |
| 65 |  | Освоение техники конькового хода. | П\р по лыжам. |
| 66 |  | Подвижные игры на склоне |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность -2 часа.** | | | |
| 67 |  | Скандинавская ходьба. Техника передвижения. |  |
| 68 |  | Упражнения с палками для скандинавской ходьбы. Скандинавская ходьба. |  |
| **Физическая культура как область знаний -1час** | | | |
| 69 |  | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; |  |
| **Прикладно-ориентированная деятельность -2 часа** | | | |
| 70 |  | Тестирование уровня физических качеств. Челночный бег 4х9 м | Челночный бег 4х9 м.ТУ |
| 71 |  | Тестирование уровня физических качеств. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); ТУ |
| **Волейбол - 7 часов.** | | | |
| 72 |  | Волейбол. Стойки, остановки, повороты |  |
| 73 |  | Прием и передачи мяча. |  |
| 74 |  | Передачи мяча сверху и снизу над собой и в стену |  |
| 75 |  | Освоение передачи мяча сверху и снизу над собой и в стену | П/р волейбол №1 |
| 76 |  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |  |
| 77 |  | Нижняя прямая подача заданную часть площадки с расстояния 5-8 м; |  |
| 78 |  | Отбивание мяча кулаком. |  |
| ***4 четверть (24 часа)*** | | | |
| **Физическая культура как область знаний -1ч.** | | | |
| 79. |  | Базовые понятия и термины физической культуры. | К/р 1 |
|  |  | **Волейбол - 11 часов.** |  |
| 80 |  | Приём мяча. |  |
| 81 |  | Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя подача мяча. |  |
| 82 |  | Подача мяча. Передачи мяча снизу над собой | П/р волейбол №2 |
| 83 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания. Подача мяча. | П/р волейбол №5 или 6 (по выбору). |
| 84 |  | Прямой нападающий удар из 2 и 4 зоны. Передачи мяча сверху у стены. | П/р волейбол №3 |
| 85 |  | Одиночное блокирование. Передачи мяча снизу у стены. | П/р волейбол №4 |
| 86 |  | Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. |  |
| 87 |  | Приём мяча. Выбор места и способа приема мяча от соперника. |  |
| 88 |  | Правила игры и жесты судей в волейболе. **Известные волейболисты челябинской области. НРЭО** |  |
| 89 |  | Тактика игры. Передачи мяча через сетку в парах | П/р волейбол № 7. |
| 90. |  | Овладение игрой в волейбол. |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка -2 часа.** | | | |
| 91 |  | Круговая тренировка на развитие координации. |  |
| 92 |  | Круговая тренировка на развитие быстроты. |  |
| **Лёгкая атлетика – 7 часов.** | | | |
| 93 |  | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину с места. ТУ |
| 94 |  | Спринтерский бег. Низкий старт. |  |
| 95 |  | Бег на результат 60 м. | Бег 60 м. ТУ |
| 96 |  | Освоение техники длительного бега. 2000 метров | бег 2000 метров ТУ |
| 97 |  | метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность с разбега. | Метание мяча 150 гр. На дальность. ТУ |
| 99 |  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка -3 часа.** | | | |
| 100 |  | Полоса препятствий. Правила прохождения. |  |
| 101 |  | Полоса препятствий. Выполнение отдельных элементов. |  |
| 102 |  | Преодоление полосы препятствий. |  |