

МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова

«24» августа 2020 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по Физической культуре для 5-9 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: 8

Учитель: Файзуллин В.А..

Количество часов:

всего 102 часа; в неделю 3 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	фактически
1	2	3	4
<b>Четверть Легкая атлетика (12 часов)</b>			
1	ТБ на уроках по легкой атлетике.		
2	Правила соревнований по бегу		
3	Беговые упражнения. Низкий старт		
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование		
5	Развитие силовой выносливости		
6	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка		
7	Техника прыжка в длину		
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
9	Метание		
10	Спринтерский бег, эстафетный бег		
11	Техника передачи эстафетной палочки		
12	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.		
<b>Методико-практический раздел – (12 часов)</b>			
13	Причины травматизма.		
14	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом		
15	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой		
16	Первая помощь при травмах		
17	Порядок действий при получении травмы		
18	Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте.		
19	Приёмы оказания первой помощи.		
20	Распределение на медицинские группы		
21	Виды медицинских групп		
22	Гигиенические требования к спортивной одежде		
23	Внешний вид одежды		
24	Обеспечение теплового равновесия организма		
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>			
25	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча		
26	Положение игрока при ведении мяча		
27	Встречная игра		
<b>Гимнастика (20 часов)</b>			
28	Развитие гибкости. Сед, сед углом.		

29	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.		
30	Акробатика. Кувырок в перед		
31	Акробатика. Кувырок назад		
32	.Акробатика. Кувырок назад в полушпагат		
33	Лазанье по канату		
34- 35	Строевые упражнения		
36	Опорный прыжок		
37	Висы и упоры		
38	Упражнения в висах и упорах		
39	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения		
40	Упражнения в равновесии		
41	Гимнастическая комбинация		
42	Развитие физических качеств.		
43	Развитие гибкости и координационных качеств		
44	Гимнастика. Многоскоки		
45- 46	Акробатические комбинации с предметами		
47	Сдача нормативов		

### **III четверть Лыжная подготовка (20 часов)**

48	ТБ на занятиях лыжной подготовке		
49	Скользкий шаг при попеременно двухшажном ходе		
50 - 51	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода		
52	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом		
53 - 54	Коньковый ход		
55	Техника спуска со склона до 45' в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45'		
56 - 57	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе		
58	Одновременно двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек		
59 -	Одновременном двухшажный коньковый ход на лыже под уклон		

60			
61	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом		
62	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов		
63	Подъём в гору скользящим шагом		
64	Торможение с поворотом		
65	Прохождение дистанции до 5 км.		
66	Сдача нормативов		
<b>Методико-практический раздел – (2 часа)</b>			
67	Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой		
68	Качества, характерные для людей высокой культуры.		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 ЧАСОВ)</b>			
69	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча		
70	Ведение мяча		
71			
72	Положение игрока при ведении мяча		
73	Обводка с изменением скорости		
74	Передачи мяча в парах, тройках		
75			
76	Ведение мяча левой(правой) рукой		
77	Нападение быстрым прорывом. Зонная защита		
78	Встречная игра		
<b>IV четверть Подвижные игры (8 часов)</b>			
79	<b>Волейбол.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху		
80	упражнения по технике выполнения		
81	Техника подачи мяча		
82	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		
83	Техника подачи мяча		
84	<b>Футбол.</b> Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма		
85	Ведение мяча носком		
86	Остановка мяча подошвой		
87	Тактика игры		
88	Игра вратаря		
89	Обводка с изменением направления		

90	Остановка мяча грудью		
91	Ведение мяча внутренней стороной стопы		
92	Угловой удар		
93	Правила игры		
94	Встречная игра		
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>			
95	Метание гранаты		
96	Прыжок в длину с 7-8 шагов		
97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег		
99	Беговые упражнения. Низкий старт		
100	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон		
101	Развитие скоростно-силовых способностей		
102	Сдача легкоатлетических нормативов		