

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Планирование	Факт	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Домашнее задание	ЭОР
Лёгкая атлетика (18 часов)							
1			Инструктаж по охране труда (лёгкая атлетика). Физическое развитие человека.	1	Уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения		ноутбук
2			Низкий старт до 30м. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.	1	Уметь выявлять различие в основных способах передвижения. Осваивать технику ходьбы различными способами	бег на месте 1 мин	
3			Бег с ускорением от 70 до 80м. Опорно – двигательный аппарат.	1	Уметь рассказать о строении опорно – двигательного аппарата. Осваивать технику бега с ускорением	упражнения на пресс	
4			Скоростной бег до 70м. Мышечная система.	1	Уметь рассказать о	подтягивания на	

					мышечной системе. Осваивать технику бега различными способами, в разных направлениях	перекладине	
5			Бег на 2000м(м), на 1500м(д). Правильная осанка.	1	Осваивать технику бега, преодолевая препятствия. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении беговых упражнений	прыжки через скакалку	
6			Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Роль осанки в движении.	1	Осваивать технику прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Осваивать универсальные умения во время разбега	упражнения на развитие равновесия	
7			Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Осанка – показатель физического развития.	1	Уметь рассказать о понятии «осанка». Уметь выполнять технику прыжковых упражнений	прыжки на одной (двух) ногах	
8			Метание т\мяча на дальность отскока от стены различными способами. Формирование правильной осанки.	1	Осваивать технику метания т\мяча, умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении	прыжки через скакалку	

					многоскоков		
9			Метание т\мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с р = Ю до 16м, Д до 12 – 14м. Профилактика нарушения осанки.	1	Уметь привести примеры профилактики нарушения осанки, двигательных функций, способы их развития. Выполнять метание т\мяча	бросок мяча в цель	
10			Бег 30м (тест). Коррекция телосложения.	1	Проходить тестирование бега на 30м с высокого старта	упражнения на пресс	ноутбук
11			Бег 60м (тест). Значение нервной системы в управлении движениями.	1	Проходить тестирование бега на 60м с высокого старта	прыжки через скакалку	
12			Бег 100м (тест). Регуляция системы дыхания.	1	Проходить тестирование бега на 100м с высокого старта	упражнения на развитие ловкости	
13			6 – тиминутный бег на выносливость (тест). Кровообращение.	1	Проходить тестирование 6-минутного бега	упражнения на развитие силы	
14			Челночный бег 3*10м (тест). Энергообеспечение	1	Проходить тестирование челночного бега 3*10м	упражнения на развитие скорости	
15			Бег 1000м (тест). Психологические предпосылки овладения движениями.	1	Осваивать технику бега на длинную дистанцию	прыжки через скакалку	
16			Наклон вперед из положения стоя (тест).	1	Проходить	упражнения на	

			Внимание.		тестирование наклона вперёд из положения стоя	пресс	
17			Прыжок в длину с места (тест). Восприятие.	1	Проходить тестирование прыжок в длину с места	упражнения на развитие выносливости	
18			Подтягивания на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (тест). Мышление.	1	Проходить тестирование подтягивание на перекладине	упражнения на развитие равновесия	
Гимнастика (20 часов)							
19			Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Воображение.	1	Выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	упражнения на пресс	
20			Память. Самонаблюдение. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	кувырок вперёд	ноутбук
21			Самоконтроль. М: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, Д: из упора на н\жерди опускание вперёд в вис присев	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	кувырок назад	
22			Дневник самоконтроля. М: подъём махом назад в сед ноги врозь, Д: вис лёжа на н\жерди.	1	Выполнять упражнения на перекладине	простые акробатические связки	

23			Педагогические основы обучения технике движения. М – подъём завесом вне, Д – боком на н\ жерди, соскок.	1	Выполнять: (м) – подъём завесом вне; (д) – наскок прыжком в упор на жердь, соскок	упражнение мост	
24			Физиологические основы обучения технике движений. М: прыжок согнув ноги (высота 110 – 115см), Д: прыжок боком с поворотом на 90° (высота 110см).	1	Выполнять: (м) – опорный прыжок согнув ноги, (д) – прыжок боком с поворотом на 90°	стойка на лопатках	
25			Психологические основы обучения технике движения. Опорный прыжок (закрепление элементов).	1	Выполнять: Опорный прыжок	упражнение коробочка	
26			Двигательные умения и навыки. Опорный прыжок (тест).	1	Выполнять опорный прыжок	простые акробатические связки	
27			Показатели техники движений. М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, Д: мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Выполнять кувырок назад	упражнения на пресс	
28			Профилактика появления ошибок. Кувырок вперёд и назад (тест).	1	Выполнять кувырок вперёд, назад, находить ошибки в его выполнении	подтягивания на перекладине	
29			Способы устранения ошибок. Длинный кувырок.	1	Уметь выполнять разминку, ОРУ, два кувырка вперёд слитно.	кувырок вперёд	
30			Личная гигиена. Стойка на голове.	1	Выполнять: Стойку на голове.	кувырок назад	
31			Общие гигиенические правила. Самостоятельное составление простейших	1	Выполнять самостоятельно	стойка на лопатках	

			комбинаций упражнений (тест). Дозировка упражнений.		составленные комбинации упражнений		
32			Режим дня. Лазанье по гимнастической стенке с выполнением заданий (тест)	1	Закреплять технику выполнения лазанья по гимнастической стенке с выполнением заданий	упражнение мост	аудиозапись
33			Утренняя зарядка. Стойка на руках.	1	Выполнять: утреннюю зарядку, стойку на руках	упражнение ласточка	
34			Олимпийские принципы, традиции, правила, символика (тест)	1	Выполнять: контрольное тестирование.	стойка на руках	
35			Влияние УГ на работоспособность человека. Лазанье по канату.	1	Уметь выполнять разминку на матах, лазать по канату	акробатические связки	
36			Физкультминутки. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг).	1	Выполнить бросок и ловлю набивного мяча (2кг)	отжимание от пола	
37			Физкультпаузы. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	Выполнять комплекс самостоятельно подобранных упражнений для тренировки, соблюдая дозировку заданий	подтягивания на перекладине	
38			Закаливание. Упражнения на тренажёрах.	1	Выполнять: Упражнения на тренажёрах	простейшие акробатические связки	

Лыжная подготовка (20 часов)

39			Инструктаж по охране труда (лыжная подготовка). Принципы закаливания.	1	Уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок	отжимание от пола	
40			Правила безопасности во время закаливания. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	Знать: правила безопасности во время закаливания. Передвигаться одновременным одношажным ходом.	ходьба на лыжах	
41			Гигиенические требования во время закаливания. Способы передвижения на лыжах.	1	Знать о гигиенических требованиях во время закаливания, способы передвижения на лыжах	катание на коньках	
42			Восстановительный массаж. Коньковый ход.	1	Знать необходимость восстановительного массажа. Передвигаться коньковым ходом	катание на санках	
43			Самомассаж. Торможения.	1	Знать требования к выполнению самомассажа. Выполнять торможения.	игра в хоккей	
44			Массаж в укреплении здоровья.	1	Иметь понятия о	упражнения на	

			Поворот «плугом».		пользе массажа. Выполнять: поворот «плугом».	пресс	
45			Приёма массажа. Дистанция 1500м.	1	Уметь выполнять приёмы массажа. Выполнять прохождение дистанции до 1500м.	катание на лыжах	
46			Задачи банных процедур. Переход с хода на ход.	1	Выполнять: переход с хода на ход.	катание на санках	
47			Банные процедуры в укреплении здоровья. Дистанция 2000м.	1	Выполнять прохождение дистанции до 2000м.	катание на коньках	
48			Правила поведения в бане. Преодоление контруклона.	1	Выполнять: преодоление контруклона.	игра в хоккей	
49			Гигиенические требования к банным процедурам. Подъёмы, спуски.	1	Выполнять: подъём, спуск различными способами.	катание с горки	
50			Причины травматизма во время урока физкультурой. Дистанция 2500 м.	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2500 м на лыжах	катание на лыжах	
51			Характеристика типовых травм. Попеременный четырёхшажный ход.	1	Выполнять попеременный четырёхшажный ход.	катание на санках	
52			Правила первой помощи при травмах. Повороты в движении.	1	Выполнять повороты в движении.	катание на коньках	
53			Кондиционные способности. Преодоление крутых подъёмов.	1	Выполнять преодоление крутых	игра в хоккей	

					подъёмов.		
54			Координационные способности. Преодоление крутых подъёмов.	1	Выполнять преодоление крутых подъёмов.	прогулки на свежем воздухе	
55			Адаптивная физическая культура. Дистанция 3500м.	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3,5 км на лыжах	катание на лыжах	
56			Коррекция осанки. Преодоление крутых спусков.	1	Выполнять преодоление крутых спусков.	катание на коньках	
57			Коррекция телосложения. Дистанция 4000м.	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 4 км на лыжах	игра в хоккей	
58			Профилактика телосложения. Кросс до 4,5 км.	1	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 4,5 км на лыжах	катание на лыжах	
Спортивные игры (28 часов)							
59			Инструктаж по охране труда (спортивные игры). Прикладная физическая подготовка.	1	Выполнять правила по охране труда во время проведения спортивных игр.	игра в хоккей	
60			Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Выполнять стойку игрока, знать терминологию и правила игры.	бег на месте 3 мин	ноутбук

61			Гармоничное физическое совершенствование Ловля и передача мяча от груди (от плеча) на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнять ловлю и передачу мяча.	упражнения на пресс	
62			Первые примитивные игры и физические упражнения. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	Выполнять ведение мяча, играть в спортивную игру баскетбол	упражнения на развитие гибкости	
63			Мифы и легенды Олимпийских игр. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнять технику ведения мяча, играть в спортивную игру баскетбол	отжимание от пола	
64			История древних Олимпийских игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, играть в спортивную игру баскетбол	упражнения на развитие силы	
65			Виды состязаний древней Эллады. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	Выполнять позиционное нападение, личную защиту в игровых взаимодействиях, играть в спортивную игру баскетбол	упражнения на развитие координации	
66			Правила проведения древних Олимпийских игр. Нападение быстрым порывом(3:2).	1	Выполнять нападение быстрым порывом (3:2), играть в спортивную игру баскетбол	упражнения с мячом	

67			Известные участники и победители древности. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1	Играть в спортивную игру баскетбол	упражнения на развитие выносливости	
68			Олимпийское движение в дореволюционной России. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру баскетбол	отжимание от пола	ноутбук
69			Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Выполнять стойку игрока, знать терминологию и правила игры	подтягивания на перекладине	
70			Роль А.Д.Бутовского в становлении Олимпийского движения. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, передачи мяча над собой	упражнение на пресс	
71			Первые успехи российских спортсменов. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Выполнять отбивание мяча кулаком через сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»	упражнения с мячом	
72			Основные этапы развития олимпийского движения в СССР. Нижняя прямая подача мяча.	1	Выполнять волейбольные упражнения, нижнюю прямую подачу мяча	отжимание от пола	
73			Основные этапы развития олимпийского движения в России. Приём подачи.	1	Выполнять приём подачи, применять	упражнение на пресс	

					умения и навыки из области волейбола на практике		
74			Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Выполнять позиционное нападение с изменением позиций, двусторонняя игра в волейбол	подтягивания на перекладине	
75			Московская Олимпиада – 80. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	1	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, играть в волейбол	упражнения на развитие силы	
76			Зимняя Олимпиада: Сочи – 2014. Игры игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	Применять умения и знания из области волейбола, играть в спортивную игру волейбол	упражнения на развитие выносливости	
77			Олимпиада: страницы истории. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Применять умения и знания из области волейбола, играть в спортивную игру волейбол	упражнения на развитие быстроты	ноутбук
78			Летние игры современности. Футбол: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Выполнять стойку игрока, знать терминологию и правила игры	упражнение на развитие гибкости	
79			Зимние игры современности. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть	упражнения с мячом	

					в спортивную игру футбол		
80			Двукратные отечественные победители Олимпийских игр. Удар по летящему мячу серединой лба.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Школа мяча»	упражнения на пресс	
81			Двукратные зарубежные победители Олимпиады. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и шагом.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Мяч водящему»	подтягивания на перекладине	
82			Допинг. Ведение мяча по прямой с пассивным сопротивлением защитника.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Играй, играй, мяч не теряй»	упражнения на пресс	
83			Концепция честного спорта. Удары по воротам. Игра вратаря.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру футбол	отжимание от пола	
84			Летние Олимпийские виды спорта. Перехват мяча.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру футбол	отжимание от пола	
85			Зимние Олимпийские виды спорта. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	Выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру футбол	упражнение на пресс	

86			Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощённым правилам мини – футбола.	1	Применять умения и знания из области футбола, играть в спортивную игру футбол	упражнение на развитие силы	
Лёгкая атлетика (16 часов)							
87			Инструктаж по охране труда (лёгкая атлетика). Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма.	1	Выполнять беговые упражнения, соблюдая правила техники безопасности	подтягивания на перекладине	
88			Подача команд. Бросок (ловля) набивного мяча (2 кг) из различных ИП.	1	Бросать набивной мяч различными способами, выполнять подачу команд	упражнения на пресс	Ноутбук
89			Демонстрация упражнений. Бег с препятствиями.	1	Выполнять бег с препятствиями, осуществлять демонстрацию упражнений	бег на месте 5 мин	
90			Правила соревнований в беге. Кросс до 15 минут.	1	Пробегать кросс до 15 минут без перерыва	перешагивание через предметы	Ноутбук
91			Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка.	1	Выполнять разминку, самостоятельно проводить круговую тренировку	бег на месте 6 мин	
92			Развитие быстроты. Бег 30м (тест).	1	Проходить тестирование бега на 30м с высокого старта	прыжки через скакалку	

93			Развитие координации. Бег 60м (тест).	1	Проходить тестирование бега на 60м с высокого старта	подтягивания на перекладине	аудиозапись
94			Развитие скорости. Бег 100м (тест).	1	Проходить тестирование бега на 100м с высокого старта	упражнения с мячом	
95			Развитие ловкости. Прыжок в длину с места (тест).	1	Проходить тестирование прыжок в длину с места	упражнения на пресс	
96			Развитие выносливости. 6 – тиминутный бег на выносливость (тест)	1	Проходить тестирование 6 – тиминутного бега на выносливость	бег на месте 6 мин	
97			Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (тест).	1	Проходить тестирование наклон вперед из положения стоя	наклон вперед	
98			Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 1000м (тест).	1	Проходить тестирование бега на 1000м	упражнение на пресс	
99			Понятие «темп». Челночный бег 3*10м (тест).	1	Проходить тестирование челночный бег	бег со сменой направления	
100			Понятие «скорость». Подтягивания на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (тест)	1	Проходить тестирование подтягивания на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	подтягивания на перекладине	

101			Понятие «старт». Эстафета. Бег по повороту.	1	Выполнять передачу эстафетной палочки, бег по повороту	упражнения на пресс	
102			Понятие «финиш». Заключительный урок.	1	Играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	отжимание от пола	

