**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Зареченская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО учителей гуманитарного цикла протокол №1  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_\_\_\_/Н. В. Долгая / | Согласована на МС  Протокол №1  от «\_\_» \_\_\_20\_\_г.  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_ /Л. Н. Хмелевская/ | Принята на заседании педагогического совета школы  протокол №1  от «28» августа 2020 г.  Председатель педсовета:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е. Е. Бородина/ | Утверждаю  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_/Т.П. Хмелевская/  приказом №  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Календарно-тематическое**

**планирование**

**по физической культуре**

**8 класс**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**2020-2021 учебный год**

**Учитель:  
*Бородина Ольга Леонидовна,******первая квалификационная категория***

с. Заречье, 2020 год

**Количество часов по учебному плану:**

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

**Плановых контрольных (сдача нормативов) работ**  18;

**Планирование составлено на основе:** ФГОС основного общего образования, Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО , 1 – 11 классы; авторских программ по физической культуре под редакцией В. И. Ляха

**Учебник:** Физическая культура, 5 - 7 класс, учебник для общеобразовательных учреждений под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2017 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **По плану** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |  |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег 60 м с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. | 1 |  |  | Контроль техники |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. | 1 |  |  |  |
| 5 | Прыжок в дину с разбега. Метание мяча с разбега. | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. | 1 |  |  | Контроль м 9,4;10,0;10.7  д 9,8;10,0; 11,1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. | 1 |  |  | Контроль  М 380;325;290  д 350; 290;240 |
| 9 | Метание малого мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча. Прыжок в высоту. | 1 |  |  | Контроль м 39;32;25  Д. 26;21;17 |
| 11 | Прыжок в высоту. Преодоление препятствий. | 1 |  |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту. Бег с препятствиями. | 1 |  |  | Контроль  м125;110;104 д115;105;94 |
| 13 | Прыжок в длину с места. Преодоление препятствий. | 1 |  |  |  |
| 14 | Преодоление препятствий. | 1 |  |  |  |
| 15 | Контрольное упражнение бег 2000 м. | 1 |  |  | Контроль  м 10,0;10,40;11,40 д 11,0;12,40; 13,50 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 12 часов.** | | | | | |
| 16 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. | 1 |  |  |  |
| 17 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |  |  |  |
| 18 | Верхняя передача в парах через сетку. | 1 |  |  |  |
| 19 | Передача над собой во встречных колоннах. | 1 |  |  |  |
| 20 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. | 1 |  |  |  |
| 21 | Нападающий удар. Передача мяча над собой сверху, нижняя подача. | 1 |  |  |  |
| 22 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча в тройках. | 1 |  |  |  |
| 23 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |  |
| 24 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | **1** |  |  |  |
| 25 | Розыгрыш мяча в три передачи. | **1** |  |  |  |
| 26 | Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках. | 1 |  |  |  |
| 27 | Передача мяча в четверках. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час** | | | | | |
| 28 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», Висы. | 1 |  |  |  |
| 29 | Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| 30 | Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 31 | Комбинации на гимнастическом бревне. Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 32 | Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 33 | Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. | 1 |  |  |  |
| 34 | Опорный прыжок. | 1 |  |  | Оценка техники |
| 35 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | 1 |  |  |  |
| 36 | Мост и поворот в упор на одном колене . | 1 |  |  |  |
| 37 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене . | 1 |  |  | Оценка техники |
| 38 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  |  |  |
| 39 | Длинный кувырок вперед. | 1 |  |  |  |
| 40 | Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. | 1 |  |  |  |
| 41 | Стойка на голове. | 1 |  |  |  |
| 42 | Длинный кувырок, стойка на голове. | 1 |  |  | Оценка техники |
| 43 | Акробатическое соединение. | 1 |  |  |  |
| 44 | Выполнение акробатического соединения. | 1 |  |  | Оценка техники |
| 45 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  |  |  |
| 46 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Захваты рук и туловища. | 1 |  |  |  |
| 47 | Элементы ритмической гимнастики. Освобождение от захватов. | 1 |  |  |  |
| 48 | Элементы ритмической гимнастики. Приемы борьбы за выгодное положение |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка – 20 час.** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 52 | Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 53 | Коньковый ход. | 1 |  |  |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. | 1 |  |  |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. | 1 |  |  |  |
| 57 | Торможение «плугом». | 1 |  |  |  |
| 58 | Торможение и поворот «упором» | 1 |  |  |  |
| 59 | Одновременный бесшажный ход . | 1 |  |  |  |
| 60 | Попеременный двухшажный ход . | 1 |  |  |  |
| 61 | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |  |  |  |
| 62 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 63 | Бег на лыжах до 2,5 км с применением разученных ходов. | 1 |  |  |  |
| 64 | Преодоление естественных препятствий. |  |  |  |  |
| 65 | Спуск со склона в высокой стойке, подъем «полуелочкой». | 1 |  |  |  |
| 66 | Подъем «полуелочкой», торможение при спуске «плугом» (оценка техники). | 1 |  |  |  |
| 67 | Бег на лыжах 2 км с применением разученных ходов. Повороты переступанием. | 1 |  |  |  |
| 68 | Прохождение дистанции 3 км на результат. | 1 |  |  | Контроль  м 18.00; 19.00;20.00 д 23.00;21.00;20.00 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 14 часов.** | | | | | |
| 69 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 |  |  |  |
| 70 | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |  |  |  |
| 71 | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 72 | Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 73 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | 1 |  |  |  |
| 74 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. | 1 |  |  |  |
| 75 | Штрафной бросок. | 1 |  |  |  |
| 76 | Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |  |  |  |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 78 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 79 | Нападение через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 80 | Броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |  |  |  |
| 81 | Ведение и броски мяча. | 1 |  |  |  |
| 82 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры (футбол) – 5 часов** | | | | | |
| 83 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 |  |  |  |
| 84 | Удар по катящемуся мячу | 1 |  |  |  |
| 85 | Техника ведения | 1 |  |  |  |
| 86 | Техника ударов по воротам; | 1 |  |  |  |
| 87 | Игра в мини-футбол | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 15 часов** | | | | | |
| 88 | Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 |  |  |  |
| 89 | Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 90 | Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |  |  |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 1 |  |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту. |  |  |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту. Развитие выносливости. | 1 |  |  | Контроль  м: 125- 115- 105  Д:115-105-95 |
| 94 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. | 1 |  |  | Контроль  м 8,8;9,7;10,5  д 9,7; 10,2; 10,7 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 96 | Метание мяча с трех шагов разбега. Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |  |  |
| 97 | Метание мяча с трех шагов разбега. Круговая эстафета. |  |  |  |  |
| 98 | Тестирование прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета. | 1 |  |  | Контроль:  М:430 – 380 - 330  Д: 370 – 330 - 290 |
| 99 | Метание мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета. | 1 |  |  | Контроль:  М: 30-25-20  Д: 20-18-13 |
| 100 | Бег 1500 м. Эстафеты. | 1 |  |  | Контроль:  М:8,50-9,30-10,00  Д: 9,00 -9,40 -10,30 |
| 101 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |  |  | Контроль:  Бег 30 м..М: 5,2 -5,5 -6,0; Д: 5,5 -6,0 -6,5  Прыжки в дл. с места  М: 185-175 -160  Д: 175 -160 -140  Подтягивание  М: 6-4-2  Д: 15-10-8 |
| 102 | Бег 2000 м на результат. | 1 |  |  | Контроль  м: 9,20 –10,00 –11,00 д: 10,20-12,00-13,00 |

**Контроль предметных результатов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Вид работы | Тема урока |
| 3 | Оценка техники низкого старта. | Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. |
| 6 | Бег 60 м на результат. | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. |
| 10 | Метание малого мяча на результат. | Метание малого мяча. Прыжок в высоту. |
| 12 | Прыжок в высоту на результат | Прыжок в высоту. Бег с препятствиями. |
| 15 | Контрольное упражнение бег 2000 м. | Контрольное упражнение бег 2000 м. |
| 34 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | Опорный прыжок. |
| 37 | Оценка техники выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене . |
| 42 | Оценка техники выполнения длинного кувырка, стойки на голове. | Длинный кувырок, стойка на голове. |
| 44 | Оценка техники выполнения акробатического соединения. | Выполнение акробатического соединения. |
| 68 | Прохождение дистанции 3 км на результат. | Прохождение дистанции 3 км на результат. |
| 93 | Прыжок в высоту на результат. | Прыжок в высоту. Развитие выносливости. |
| 94 | Бег 60 м на результат. | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. |
| 98 | Тестирование прыжков в длину с разбега. | Тестирование прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета. |
| 99 | Метание мяча с трех шагов разбега на результат | Метание мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета. |
| 100 | Бег 1500 м. | Бег 1500 м. Эстафеты. |
| 101 | Контроль бега на 30 м, прыжков в длину с места, подтягивания. | Контрольный урок по двигательной подготовленности. |
| 102 | Бег 2000 м на результат. | Бег 2000 м на результат. |