

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное календарно-тематическое планирование**  Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»  5-9 классы. На основании учебного плана МБОУ «Ялкынская ООШ» на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры  в 8 классе отводится 3 часа в неделю. УМК (М.Я. Виленский., М.: Просвещение, 2014) | | | | |
|  | **Тема урока** | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт*.* Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10)*. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт. Бег по дистанции *60 м.* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт. Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по метанию. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность на результат. ОРУ. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 10 | Бег *(1000 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.  *Водные процедуры* (обтирание, душ) | 1 |  |  |
| **Волейбол (18 ч)** | | | | |
| 12 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | 1 |  |  |
| 13 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 14 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 15 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах через зону. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |  |  |
| 16 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |  |
| 17 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1 |  |  |
| 19 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 20 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Ниж­няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Раз­витие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 23 | Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 24 | Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока | 1 |  |  |
| 26 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 27 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 28 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | 1 |  |  |
| 29 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения . | 1 |  |  |
| **Гимнастика( 18 ч)** | | | | |
| 30 | Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (м.). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом. Подтягивания в висе. Развитие силовых спо­собностей | 1 |  |  |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 34 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 35 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. *Прикладное значение гимна­стики.* | 1 |  |  |
| 36 | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна­стики. | 1 |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие ско­ростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 39 | Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. *Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека*. | 1 |  |  |
| 40 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | 1 |  |  |
| 41 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 42 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 43 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мя­чом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 44 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств ( 3 ч)** | | | | |
| 45 | Правила поведения на занятиях. Гигиена борца. Подготовка мест. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. | 1 |  |  |
| 46 | Национальная татарская борьба. Эстафеты с применением национальных игр. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |
| 47 | Силовые упражнения и упражнения в парах. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приема страховки. Приёмы борьбы за выгодное положения. п/и: «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | |
| 48 | ТБ на лыжных занятиях. Скользящий шаг. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 49 | Скользящий шаг. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Развития выносливости. |  |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 55 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 56 | Изменение стоек спуска. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 57 | Подъём скользящим шагом. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 58 | Поворот «плугом». Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 59 | Игры на лыжах. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 60 | Непрерывное передвижение. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 61 | Спуски и подъёмы.  Развития выносливости. *Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители* | 1 |  |  |
| 62 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 63 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. | 1 |  |  |
| 64 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. Эстафета. | 1 |  |  |
| 65 | Соревнования на дистанцию 2 км. – дев., 3 км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО.* | 1 |  |  |
| **Плавание (4ч)** | | | | |
| 66 | Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.  *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием* | 1 |  |  |
| 67 | Имитация техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя.  *Влияние занятий плаванием на развитие выносливости* . | 1 |  |  |
| 68 | Имитация техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. *Основные этапы развития физической культуры в России* | 1 |  |  |
| 69 | Имитация техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО* | 1 |  |  |
| **Баскетбол (12)** | | | | |
| 70 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Терминология игры. *Летние и зимние Олимпийские игры современности* | 1 |  |  |
| 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 72 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 73 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3) | 1 |  |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 76 | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 79 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 80 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| **Бадминтон (9ч)** | | | | |
| 82 | История возникновения бадминтона. ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Начальное положение игрока на площадке. Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |  |
| 83 | Способами перемещения вперед и назад по площадке. Центральное положение игрока на площадке. | 1 |  |  |
| 84 | Подача во время игры. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки | 1 |  |  |
| 85 | Подача во время игры. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию. | 1 |  |  |
| 86 | Приём подачи. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. | 1 |  |  |
| 87 | Выполнение высоко-далекого удара по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки | 1 |  |  |
| 88 | Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |  |
| 89 | Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. | 1 |  |  |
| 90 | Выполнение атакующего удара «смэш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону. | 1 |  |  |
| **Мини футбол (5ч)** | | | | |
| 91 | История развития футбола ТБ на п/и. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крёстными шагами в сторону. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. мини- футбол. | 1 |  |  |
| 92 | Ведение мяча. Ведение с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Ведение мяча, отбор мяча (закрепление). Игра в мини- футбол. | 1 |  |  |
| 93 | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление). Передача мяча с места. Обманные движения, финты. Удары после остановки. Игра мини- футбол. . | 1 |  |  |
| 94 | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление) Передача мяча с места. Обманные движения, финты.. Игра мини- футбол. | 1 |  |  |
| 95 | Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Игра мини- футбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | |
| 96 | Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж Т\б. | 1 |  |  |
| 97 | Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 98 | Бег на результат (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 99 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 100 | Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 101 | Бег (2000м-*м* и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. *Правила купание в открытых водоемах*. | 1 |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 103 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 104 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 105 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре разбега. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | 1 |  |  |