

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ БГ № 25 г.Салавата
Ф.А. Хисматуллина
Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно - тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
8 класс
2020-2021 учебный год**

Составитель:
Сулейманов Венер Нагимьянович,
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
Учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ
от «28» августа 2020г. №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Исламгулова Д.Ш.
«28» августа 2020г.

Салават
2020

№	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения						Прим
			8а		8б		8в		
			план	факт	план	факт	план	факт	
Раздел «Легкая атлетика» - 10ч									
1	Водный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	ОРУ. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Социокультурные основы.	02.09		02.09				
2	Обучение спринтерскому и эстафетному бегу. Подготовка к тестам ГТО.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Бег на результат 30 м, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Подготовка к тестам комплекса ГТО. Развитие скоростных качеств.	03.09		03.09				
3	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.	Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	09.09		09.09				
4	Сдача контрольного норматива: бег 60м. Закрепление метания малого мяча.	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание.	10.09		10.09				
5	Обучение прыжку в длину «согнув ноги». Совершенствование метания мяча.	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09		16.09				
6	Сдача контрольного норматива: метание малого мяча на дальность.	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину.	17.09		17.09				
7	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину «согнув ноги».	ОРУ. Прыжок в длину на результат. Бег до 15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Медико-биологические основы. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.	23.09		23.09				
8	Обучение технике бега на средние	ОРУ. Метание гранаты. Бег до 15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	24.09		24.09				

	дистанции. Подготовка к тестам ГТО.	соревнований по метанию. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.							
9	Обучение бегу на длинные дистанции.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнования по кроссу. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно - массовых мероприятиях.	30.09		30.09				
10	Сдача контрольного норматива: бег 1000 м	Бег на результат 2000 м, 1000м. Игры по выбору.	01.10		01.10				
Волейбол – 10 ч									
11	Инструктаж по ТБ на уроке по волейболу. Закрепление приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча из зон 1,5, 6 в зону 3. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	07.10		07.10				
12	Обучение передаче мяча во встречных колонах.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча из зон 1,5, 6 в зону 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	08.10		08.10				
13	Закрепление передачи мяча во встречных колонах.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча из зон 1,5, 6 в зону 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.10		14.10				
14	Сдача контрольного норматива: передачи мяча во встречных колонах	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком.	15.10		15.10				
15	Закрепление нижней прямой подачи.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком.	21.10		21.10				
16	Учебная игра в волейбол.	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах и над собой. Верхняя прямая подача. Игра волейбол.	22.10		22.10				
17	Совершенствование нижней прямой подачи.	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая	04.11		04.11				

		подача на точность. Позиционное нападение из 3-ей зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.							
18	Сдача контрольного норматива: нижняя прямая подача.	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность	05.11		05.11				
19	Учебная игра в волейбол.	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах и над собой. Верхняя прямая подача. Игра волейбол.	11.11		11.11				
20	Совершенствование прямого нападающего удара.	ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	12.11		12.11				
Гимнастика - 12									
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение висам и упорам.	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Подъем переворотом, подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Силовая гимнастика	18.11		18.11				
22	Закрепление висов и упоров, строевых упражнений. Подготовка к тестам ГТО.	Перестроение из одной колонны по два, по четыре, по восемь. Подъем переворотом, подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	19.11		19.11				
23	Совершенствование висов, строевых упражнений. Подтягивание на количество раз	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Подъем переворотом, подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	25.11		25.11				
24	Сдача контрольного норматива: комбинация из висов упоров.	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Подъем переворотом, подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	26.11		26.11				
25	Обучение упражнениям в равновесии и опорные прыжки.	Перестроение из одной колонны в колонну по 2, по 4, по 8. Подъем переворотом, подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	02.12		02.12				
26	Закрепление техники стойки на руках с помощью	Длинный кувырок через препятствие до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).	03.12		03.12				
27	Закрепление техники длинного	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед	09.12						

	кувырка.	и назад. Кувырок назад через							
28	Сдача контрольного норматива: опорный прыжок.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).	10.12						
29	Совершенствование акробатических упражнений и лазания.	ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120см. Упражнения на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	16.12						
30	Сдача контрольного норматива: акробатическая комбинация.	ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120см. Упражнения на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	17.12						
31	Закрепление техники лазания по канату с помощью ног на скорость.	Лазание по канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. Развитие координационных способностей, гибкости.	23.12						
32	Оценка техники лазания по канату с помощью ног на скорость.	Лазание по канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. Развитие координационных способностей, гибкости.	24.12						
«Лыжная подготовка» -12ч									
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Построение с лыжами. Переноска лыж. ОРУ. Техника ПДХ. Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	30.12						
34	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Построение с лыжами. Переноска лыж. ОРУ. Техника ОДХ. Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	31.12						
35	Обучение одновременному одношажному ходу.	Построение с лыжами ОРУ. Техника ОДХ. Прохождение дистанции 1,5км. Развитие выносливости							
36	Закрепление одновременного одношажного хода.	Построение с лыжами ОРУ. Техника ОБХ. Прохождение дистанции 1,5км. Развитие выносливости							
37	Совершенствование одновременного одношажного хода.	Построение с лыжами ОРУ. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный ход. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.							
38	Сдача контрольного норматива:	Построение с лыжами ОРУ. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный ход.							

	одновременный одношажный ход.	Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.							
39	Обучение торможению и повороту «плугом».	Построение с лыжами ОРУ. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный ход. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости							
40	Совершенствование торможения и поворота «плугом».	Построение. Лыжные гонки на 2 км, 3км. Развитие скоростной выносливости. Подготовка к тестам комплекса ГТО.							
41	Сдача контрольного норматива: торможение и поворот плугом. Подготовка к тестам ГТО.	Построение. ОРУ. Подъёмы лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Спуски в различных стойках с поворотами и торможением.							
42	Обучение коньковому ходу.	Построение. ОРУ. Подъёмы лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Спуски в различных стойках с поворотами и торможением. Преодоление впадин, подъёмов и препятствий.							
43	Закрепление конькового хода.	Построение. ОРУ. Подъёмы лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Спуски в различных стойках с поворотами и торможением. Преодоление впадин, подъёмов и препятствий.							
44	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 2 км.	Построение. Лыжные гонки 3 км, 5 км. Развитие скоростной выносливости. Подготовка к тестам комплекса ГТО							
Национальная борьба «Кореш» - 4ч									
45	Инструктаж на уроках борьбы. Обучение падению на бок, переворотам с захватом.	Инструктаж по ТБ на уроках борьбы. Стойки и передвижения в стойке. Падения на бок, перекаты. Захваты туловища, ног с последующим приподниманием партнера, добываясь отрыва одной или двух ног от опоры.							
46	Закрепление сбиванию захватом туловища, захватом руки. Подготовка к тестам ГТО.	Падение на бок, перекаты с одного бока на другой. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Задняя подножка, передняя подножка.							
47	Совершенствование задней и передней подножке, броску через бедро.	Падение на бок, перекаты с одного бока на другой. Кувырок вперед с перекатом по руке и							

		плечу. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Задняя подножка, передняя подножка. Бросок через бедро.							
48	Борьба по заданию.	Борьба по заданию. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.							
Баскетбол – 10 ч									
49	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Закрепление ведения мяча с сопротивлением.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении. Передача мяча разными способами на месте.							
50	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра баскетбол							
51	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра баскетбол							
52	Обучение передачи мяча от груди и одной от плеча в движении с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра баскетбол							
53	Закрепление передачи мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра баскетбол							
54	Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра баскетбол							
55	Сдача контрольного норматива: передачи мяча с пассивным сопротивлением. Тесты ГТО	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача различными способами в движении в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.							
56	Обучение броску одной от плеча с места и в движении.	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача различными способами в движении в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.							

57	Закрепление броска в движении после ведения и ловли мяча. Подготовка к тестам ГТО.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение и передача мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и ловли мяча. Игровые задания 2х2., 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.								
58	Сдача контрольного норматива: бросок одной от плеча в движении после ведения и ловли мяча.	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача различными способами в движении в парах, тройках.								
Лёгкая атлетика – 10 ч										
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закрепление прыжка в высоту «перешагиванием».	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств								
60	Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием».	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.								
61	Совершенствование прыжка в высоту «перешагиванием».	Бег 60 м. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.								
62	Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту.	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60м. Развитие быстроты. Подготовка к тестам комплекса ГТО.								
63	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Подготовка к тестам ГТО.	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60м. Развитие быстроты.								
64	Сдача контрольного норматива: бег 60 м.	Бег на результат 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.								
65	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	ОРУ. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Бег до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств								
66	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Бег до 15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств								
67	Сдача контрольного норматива: бег 2000 м. Оценка эффективности занятий физкультурно-	Бег на результат 2000 метров. Подготовка к тестам комплекса ГТО.								

	оздоровительной деятельностью.								
68	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подготовка к тестам ГТО.	Бег 20 минут. ОРУ. Спецбеговые упражнения. Развитие выносливости.							