**Календарно – тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Коррекция** |
| 1 | Знания о физической культуре. | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации**.** | 1 |  |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.Подготовка к сдаче норм ГТО. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | 1 |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование. | **Лёгкая атлетика.** Техника спринтерского бега.Подготовка к сдаче норм ГТО: бег 60 м. | 1 |  |  |
| 4 | Техника гладкого равномерного бега. | 1 |  |  |
| 5 | Техника эстафетного бега.Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.  | 1 |  |  |
| 6 | Подготовка к сдаче норм ГТО: прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча 150гр. на дальность. | 1 |  |  |
| 8 |  **Ф.О.Д.** Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. | 1 |  |  |
| 9 | **П.О.Ф.Д.** Преодоления препятствий способом «наступание». | 1 |  |  |
| 10 | **П.О.Ф.Д**. Преодоления препятствий прыжковым бегом. | 1 |  |  |
| 11 | **П.О.Ф.Д.** Физические упражнения для развития общей выносливостиПодготовка к сдаче норм ГТО: туристский поход с проверкой туристских навыков. | 1 |  |  |
| 12 | **Футбол.**Ведения мяча с ускорением. | 1 |  |  |
| 13 | Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 |  |  |
| 14 | **П.О.Ф.Д** Физические упражнения направленно ориентированные на развитие ловкости. | 1 |  |  |
| 15 | **Баскетбол**. Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |
| 16 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 |  |  |
| 17 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 1 |  |  |
| 18 | Ведения мяча с изменением направления движения. | 1 |  |  |
| 19 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. | 1 |  |  |
| 20 | **П.Ф.О.Д.** Физические упражнения из баскетбола направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
| 21 | Знания о физической культуре. | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 |  |  |
| 22 | Способы физкультурной деятельности | Оценка техники движений.Подготовка к сдаче норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). | 1 |  |  |
| 23 | Физическое совершенствование. | **Акробатика**: Кувырок вперёд в группировке. | 1 |  |  |
| 24 | Кувырок назад из упора присев в группировке. | 1 |  |  |
| 25 | Акробатические комбинации. | 1 |  |  |
| 26 | **ФОД.** Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 |  |  |
| 27 | Комбинации на гимнастическом бревне Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 1 |  |  |
| 28 | **П.О.Ф.Д.** Лазанья по гимнастической стенке по диагонали (девочки)Лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). | 1 |  |  |
| 29 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. | 1 |  |  |
| 30 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. | 1 |  |  |
| 31 | **ФОД** Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |  |  |
| 32 | **ФОД**. Упражнения для мышц брюшного пресса.Подготовка к сдаче норм ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. | 1 |  |  |
| 33 | **Легкая атлетика**: Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  |
| 34 | Способы физкультурной деятельности. | Организация и проведение самостоя­тельных занятий. | 1 |  |  |
| 35 | Оценка техники движений. | 1 |  |  |
| 36 | Физическое совершенствование. | **Лыжная подготовка.**Одновременный одношажный ход.Торможение упором. | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход.Торможение упором. | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный двухшажный ход.Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 39 | Попеременный двухшажный ходПоворот переступанием. | 1 |  |  |
| 40 | Чередования различных лыжных ходов.Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 41 | Подъем на склон «лесенкой». | 1 |  |  |
| 42 | Подъем на склон «ёлочкой». | 1 |  |  |
| 43 | Подъем на склон «полуёлочкой»Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 44 | Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 |  |  |
| 45 | Преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 46 | **П.О.Ф.Д.** Перешагивание на лыжах широким шагом вперёдПодготовка к сдаче норм ГТО: бег на лыжах. | 1 |  |  |
| 47 | **П.О.Ф.Д**. Перешагивание на лыжах широким шагом в стороны. | 1 |  |  |
| 48 | **Ф.О.Д.** Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 |  |  |
| 49 | **Волейбол:** Нижняя боковая подача. | 1 |  |  |
| 50 | Приём и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  |
| 51 | Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 52 | **П.О.Ф.Д**. Физические упражнения из волейбола направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
| 53 | **ФОД** Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. | 1 |  |  |
| 54 | Знания о физической культуре. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 |  |  |
| 55 | Способы физкультурной деятельности. | Ведение дневника самонаблюдения. | 1 |  |  |
| 56 | Физическое совершенствование. | **Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 |  |  |
| 57 | Ведения мяча с изменением направления движения. Повороты на месте без мяча и с мячом. | 1 |  |  |
| 58 | **П.О.Ф.Д**. Физические упражнения из баскетбола направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
| 59 | **ФОД.** Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов. | 1 |  |  |
| 60 | **Волейбол:** Нижняя боковая подача. | 1 |  |  |
| 61 | Верхняя прямая передача. | 1 |  |  |
| 62 | Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 63 | **Лёгкая атлетика**: Техника гладкого равномерного бега. | 1 |  |  |
| 64 | Метания малого мяча по движущейся мишени. | 1 |  |  |
| 65 | **П.О.Ф.Д**. Физические упражнения для развития общей выносливости.Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча 150гр. на дальность. | 1 |  |  |
| 66 | **П.О.Ф.Д**. Кроссовый бегПодготовка к сдаче норм ГТО: бег на 2 (3) км. | 1 |  |  |
| 67 | **ФОД**. Упражнения для профилактики нарушения осанки.Подготовка к сдаче норм ГТО: метание мяча 150гр. на дальность | 1 |  |  |
| 68 | **Футбол**: Ведение мяча с ускорением. | 1 |  |  |
| 69 | Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 |  |  |
| 70 | Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 |  |  |