

Зам.дир. УВР

---

Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

**Тематическое планирование  
по физической культуре**

Класс 8

Учитель Шарапов Геннадий Геннадьевич

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часов;

Программа составлена на основе:

1. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска»
2. Программы воспитания и календарного плана воспитательной работы ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска»
3. Рабочей программы к предметной линии учебников «Физическая культура». Предметная линия учебников под редакцией Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, 2010. «Просвещение», 2011г., Под. Ред. В.И. Ляха.

### 3. Таблица тематического планирования

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата	ЦОР
<b>Лёгкая атлетика 21ч</b>				
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.			
2	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.			
3	Упражнения на развитие скорости.			
4	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.			
5	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).			
6	Совершенствование метания мяча на дальность.			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.			
8	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени). Входной контроль.			
9	Совершенствование эстафетного бега.			
10	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.			
11	Прыжковые упражнения. Командный бег.			
12	Шестиминутный бег.			
13	Совершенствование прыжка в длину с места.			
14	Прыжковая тренировка.			
15	Прыжки в длину с места.			
16	Упражнение на развитие внимания и координации.			
17	Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м			
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м.			
19	Развитие скорости и координации движений.			

20	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.			
21	Челночный бег 2X9, 2X15.			

<b>Спортивные игры 6ч</b>				
22	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.			
23	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
24	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
25	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.			
26	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.			
27	Развитие силы мышц рук.			

<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</b>				
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.			
29	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.			
30	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.			
31	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.			
<b>Лыжная подготовка 10 ч</b>				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Тема: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.			
33	Совершенствование попеременно двухшажного хода.			
34	Закрепление попеременно двухшажного хода.			
35	Совершенствование одновременного одношажного хода.			
36	Совершенствование одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			

37	Закрепление одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			
38	Обучение торможение «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.			
39	Обучение поворота «плугом».			
40	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.			
41	Обучение конькового хода.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч</b>				
42	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».			
43	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.			
44	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.			
45	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом.			
46	Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.			
47	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в вися на перекладине. Девушки - акробатическое соединение.			
48	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).			
49	Закрепление опорного прыжка через гимнаст. Козла.			
50	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину.			
51	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из различных и.п. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.			
52	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения в вися.			
53	Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.			

54	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху.			
55	Девушки - комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.			

### Лёгкая атлетика 10 ч

56	Инструктаж по ТБ на уроках Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.			
57	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием». Прыжок в длину с места.			
58	Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту.			
59	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15. Развитие силы.			
60	Челночный бег 2X9, 2X15.			
61	Понятие темп, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.			
62	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.			
63	Развитие общей выносливости.			
64	Спринтерский бег 60 метров.			
65	Техника передачи эстафетной палочки.			

### Спортивные игры 3 ч

66	Инструктаж по ТБ на уроках Игры на закрепление навыка бега, скорости реакции.			
67	Удары по неподвижному мячу.			
68	Удары по катящемуся мячу. Итоговый контроль.			

## Контрольно -измерительный материал по учебному предмету «Физическая культура»

### Входной мониторинг

Ф И	Челночный бег 3*10	Бег 30 м	Бег 1000 м	Подтягивание из виса лёжа 90 см	отжимание	наклоны	Метание мяча 150г (метров)	Прыжок в длину с разбега
Норма								
Мальчики	8,5-9,6	5,4-6,0	4:50-6:10	20-9	22-10	+8-+2	27-19 18-13	285-210
девочки	8,7-9,9	5,6-6,4	5:10-6:30	15-7	13-5	+11-+3		250-190

### Промежуточный мониторинг

Ф И	Скакалка	отжимание	наклоны	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища
Норматив					
Мальчики	80-60	22-10	+8-+2	160-130	42-27
Девочки	90-70	13-5	+11-+3	150-120	36-24

### Итоговый мониторинг

Ф И	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м	Подтягивание из виса	отжимание	наклоны	Метание	Прыжок в длину
-----	---------------	----------	------------	----------------------	-----------	---------	---------	----------------

	бег 3*10			вися лёжа 90 см			мяча 150г (метр ов)	длину с разбега
Норма								
Мальчики	8,5-9,6	5,4-6,0	4:50- 6:10	20-9	22-10	+8- +2	27-19 18-13	285- 210
девочки	8,7-9,9	5,6-6,4	5:10- 6:30	15-7	13-5	+11- +3		250- 190