

Заместитель директора по УВР

Т.Ю. Нагорных Нагорных Т.Ю.

подпись расшифровка подписи

«30»августа 2023г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по «Физической культуре »

Класс: 8

Учитель: Власова Д.А.

Количество часов: всего –68 в неделю - 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			5.09
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			7.09
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			12.09
4	Коррекция нарушения осанки	1			14.09
5	Коррекция избыточной массы тела	1			19.09
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			21.09
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			26.09
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			28.09
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			3.10
10	Упражнения для профилактики утомления	1			5.10
11	Акробатические комбинации	1			10.10

12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	12.10
13	Бег на короткие дистанции	1	17.10
14	Бег на средние дистанции	1	19.10
15	Бег на длинные дистанции	1	24.10
16	Бег на длинные дистанции	1	26.10
17	Прыжки в длину с разбега	1	7.11
18	Прыжки в длину с разбега	1	9.11
19	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	14.11
20	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	16.11
21	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	21.11
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	23.11
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	28.11
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	30.11

25	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	5.12
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	7.12
27	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	12.12
28	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	14.12
29	Торможение боковым скольжением	1	19.12
30	Торможение боковым скольжением	1	21.12
31	Переход с одного лыжного хода на другой	1	26.12
32	Переход с одного лыжного хода на другой	1	28.12
33	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	9.01
34	Повороты с мячом на месте	1	11.01
35	Повороты с мячом на месте	1	16.01
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	18.01
37	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	23.01
38	Передача мяча одной рукой снизу	1	25.01

39	Передача мяча одной рукой снизу	1	30.01
40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1.02
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	6.02
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	8.02
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	13.02
44	Прямой нападающий удар	1	15.02
45	Прямой нападающий удар	1	20.02
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	22.02
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	27.02
48	Тактические действия в защите	1	29.02
49	Тактические действия в защите	1	5.03
50	Тактические действия в нападении	1	7.03
51	Тактические действия в нападении	1	12.03
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	14.03
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	19.03

	нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	21.03
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	2.04
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	4.04
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	9.04
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	11.04
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	16.04
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	18.04

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
61	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	23.04
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
62	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	25.04
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
63	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	2.05
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
64	Метание мяча весом 150г	1	7.05
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
65	Челночный бег 3*10м	1	14.05
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
66	Челночный бег 3*10м	1	16.05
	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	21.05
	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1	23.05

техники выполнения
испытаний (тестов) 4-5
ступени

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
--	----	---	---