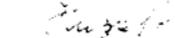


СОГЛАСОВАНО

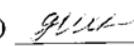
Директор ТМК ОУ «Диксонская СШ»

 /Низовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

от «31_» августа_2022 года

Рассмотрено на заседании ШМО

Руководитель ШМО  /Низовцева Д.Г./

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 8

Учитель **Ефимов А.Д.**

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

Планирование составлено на основе рабочей программы **Ефимова А.Д.**, утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,

УМК:

Автор **В.И. Лях** Физическая культура 8-9 класс, издательство Москва, «Просвещение» 2017 г.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		І четверть					
		Легкая атлетика	10ч				
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение физической культуры в повседневной жизни учащихся. Бег с ускорением.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.	Регулятивные: – Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; – адекватно воспринимать оценку учителя; – оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: – осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; – активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; – выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: – уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
2.	2.	Бег с ускорением 30-60м. Эстафетный бег.	1				
3.	3.	Бег 30м. – учёт. Спринтерский бег. Низкий старт.	1				
4.	4.	Бег 60м. – учёт. Метание набивного мяча из положения сидя.	1				
5.	5.	Продолжительный бег 1000м. Метание набивного мяча - учёт.	1				
6.	6.	Продолжительный бег 6 минут. Метание мяча в горизонтальную цель.	1				
7.	7.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10 – учёт.	1				
8.	8.	Прыжок в длину с места – учёт. Продолжительный бег 8 минут.	1				
9.	9.	Продолжительный бег 6 минут. Низкий старт.	1				
10.	10.	Круговая тренировка силового характера.	1				

							<ul style="list-style-type: none"> – участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой; – проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
		Спортивные игры (баскетбол)	8 ч				<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать и удерживать учебную задачу; – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во
11.	1.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Правила игры.	1				
12.	2.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди.	1				
13.	3.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения.	1				
14.	4.	Передачи мяча разными способами на месте. Ловля и передача мяча на месте.	1				
15.	5.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1				
16.	6.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1				
17.	7.	Передачи мяча в тройках в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	1				
18.	8.	Учебная игра по упрощенным правилам.					

						взаимодействии для решения коммуникативных задач
						<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.
		II четверть				
		Гимнастика с основами акробатики	12 часов			
19.	1.	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений в повседневной жизни школьника. Упражнения на гибкость.	1			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>
20.	2.	Строевые упражнения. Упражнения в висах.	1			
21.	3.	Строевые упражнения. Упоры. Поднимание прямых ног в висе (м), поднимание согнутых ног в висе (д).	1			
22.	4.	Лазание по канату в два приема. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	1			
23.	5.	Закрепление лазания по канату в два приема. Кувырок вперед и назад.	1			
24.	6.	Акробатические упражнения: кувырок назад в стойку на лопатках. Мост из положения лёжа.	1			
25.	7.	Акробатическая комбинация – учёт. Упражнения на осанку.	1			
26.	8.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1			
27.	9.	Наклон вперед из положения стоя – учёт. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1			
						<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; – использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; – выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; – применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; – раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

28.	10.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				Коммуникативные: – формулировать собственное мнение; – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; – соблюдать правила безопасности при работе на снарядах; – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов. Личностные: – выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; – владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
29.	11.	Общеразвивающие упражнения с обручем. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1				
30.	12.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 минуту - учёт.	1				
		Спортивные игры (волейбол)	8ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты	Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Познавательные: – уметь использовать наглядные модели; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; – прогнозировать результат, используя свой собственный опыт
31.	1.	Инструктаж по ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1				
32.	2.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – учёт.	1				
33.	3.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.	1				
34.	4.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Обучение нижней прямой подачи мяча.	1				
		III четверть					
35.	5.	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара.	1				

		Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				выдающихся спортсменов,	и различную информацию;
36.	6.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
37.	7.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. Игра «10 передач».	1				<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
38.	8.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				
		Кроссовая подготовка	10ч				
39.	1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка скоростно - силовой направленности.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер,	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бег
40.	2.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 6 минут.	1			экспозиционный экран,	
41.	3.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 8 минут.	1			мультимедийный проектор,	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ
42.	4.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 10 минут.	1			документ камера, плакаты	<ul style="list-style-type: none"> выполненных действий по кроссовой

43.	5.	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1			методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	подготовке;
44.	6.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1				- активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;
45.	7.	Кроссовая подготовка 2000 м. Круговая эстафета.	1				- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
46.	8.	Кроссовая подготовка 2000 м. Упражнения на расслабление.	1				Коммуникативные: - ставить вопросы, обращаться за помощью
47.	9.	Продолжительный бег 15 минут. Упражнения на гибкость.	1				- формулировать собственное мнение
48.	10.	Специально беговые упражнения. Эстафетные задания с бегом.	1			- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Личностные: - создавать мотивационную основу на занятия кроссовой подготовкой; - проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям по кроссовой подготовке.	
		Спортивные игры (баскетбол)	5 ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического	Регулятивные:
49.	1.	Инструктаж ТБ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	1				- принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;
50.	2.	Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство – учёт.	1				- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
51.	3.	Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении.	1				Познавательные: - уметь использовать наглядные модели;
52.	4.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1				- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в

						развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	зависимости от конкретных условий; – прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Коммуникативные: – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; Личностные: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
53.	5.	Совершенствование технических и тактических взаимодействий в двухсторонней игре 5 x 5.	1				
		VI четверть					
		Лыжная подготовка	10 ч				
54.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и	Познавательные: – осуществлять анализ выполненных действий; – активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; – выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу; – адекватно воспринимать
55.	2.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1				
56.	3.	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				
57.	4.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км.	1				
58.	5.	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход.	1				

59.	6.	Прохождение дистанции 2 км со сменой ходов.	1			физической подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	словесную оценку учителя;
60.	7.	Подъем скользящим шагом. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1				– принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу;
61.	8.	Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием техники работы рук.	1				Коммуникативные: – формулировать собственное мнение; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
62.	9.	Скольжение без палок. Коньковый ход.	1				Личностные: – ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;
63.	10.	Эстафеты и игры на лыжах.	1				
		Легкая атлетика	5 ч				Регулятивные: – Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; – адекватно воспринимать оценку учителя; – оценивать правильность выполнения двигательных действий.
64.	1.	Инструктаж по ТБ. Организация спортивно – оздоровительного досуга. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – учёт. Прыжок в длину с разбега.	1				Познавательные: – осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
65.	2.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Круговая тренировка на выносливость.	1				
66.	3.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Бег 30 метров – учёт.	1				
67.	4.	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 60 метров – учёт.	1				
68.	5.	Эстафетные задания с бегом и прыжками.	1				

						<ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; – выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; – участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой; – проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
	Итого		68 ч			