

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «ООШ п. Взлетный»  
Шведова Е.В.Шведова



### Календарно - тематическое планирование по физической культуре

Класс: 8

Учитель: Амирова Муслима Николаевна

Количество часов всего: 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины», рассмотренной педагогическим советом МОУ «ООШ п. Взлетный», протокол от 30 августа 2024 года №1.

В соответствии с ФГОС основного общего образования и ФОП ООО

Учебник: (В.И Лях, А.А. Зданевич, - М.: просвещение, 2012 г.)

2024-2025 учебный год.

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	По факту
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1	02.09	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1	05.09	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1	09.09	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	12.09	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1		1	16.09	
6	Упражнения для профилактики утомления	1		1	19.09	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	23.09	
8	Акробатические комбинации	1		1	26.09	
9	Акробатические комбинации	1		1	30.09	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	03.10	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой	1		1	07.10	

	перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	10.10	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	14.10	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	17.10	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	21.10	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1		1	24.10	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		1	07.11	
18	Бег на длинные дистанции	1		1	11.11	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1		1	14.11	
20	Прыжки в длину с разбега	1		1	18.11	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с	1		1	21.11	

	места толчком двумя ногами					
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	25.11	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1	28.11	
<b>2 триместр</b>						
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1	02.12	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1	05.12	
26	ОРУ. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	09.12	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	12.12	
28	ОРУ. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	16.12	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	19.12	
30	Торможение боковым скольжением	1		1	23.12	
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	26.12	

32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1		1	09.01	
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	13.01	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1		1	16.01	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1	20.01	
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1		1	23.01	
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1		1	27.01	
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1		1	30.01	
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1		1	03.02	
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1		1	06.02	
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1		1	10.02	
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1		1	13.02	

43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1		1	17.02	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	20.02	
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	24.02	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	27.02	
<b>3 триместр</b>						
47	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	03.03	
48	ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	06.03	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	10.03	
50	СБУ. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	13.03	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	17.03	
52	СБУ. Прямой нападающий удар	1		1	20.03	
53	Прямой нападающий удар	1		1	31.03	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	03.04	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	07.04	
56	Тактические действия в защите.	1		1	10.04	
57	Тактические действия в нападении. Игра	1		1	14.04	
58	Игровая деятельность с	1		1	17.04	

	использованием разученных технических приёмов					
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра	1		1	21.04	
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	24.04	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	28.04	
62	Правила игры в мини- футбол	1		1	05.05	
63	Правила игры в мини- футбол	1		1	08.05	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	12.05	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола. Игра.	1		1	15.05	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1		1	19.05	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-3 ступени)	1		1	22.05	
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1		1	26.05	

	испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

