


Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»

 Зам. директора по УВР
/Чигирева Е.В. /
«31» 08 2020 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

8 класс, 102 часа

Составители:

Щербакова Н.В., Рябов А.В.

г. Тольятти

2020 - 2021

8 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)

	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре		В процессе уроков		РЭШ 8-1
	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.			Биол 8 Зан 5 И-У 6
	Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков		РЭШ 8-5
	Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий			
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.			РЭШ 8-6
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом			Биол 8 Зан 5 И-у 3
	Легкая атлетика		12		
1	Требования к технике безопасности Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	Правила техники безопасности. Раскрывают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	1		

2 3	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2		РЭШ 8-22
4 5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2		
6 7	Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техники</i>	2		
8 9	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2		
10 11 12	Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с меча	Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	3		РЭШ 8-23
	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков		
	Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	В процессе уроков		РЭШ 8-21
Баскетбол			18		
12	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	1		РЭШ 8-18
14	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1		
15	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых	1		

		<p>приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>			
16	Закрепление техники ведения мяча	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	1		РЭШ 8-19
17 18	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	2	6	
19 20	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	<p>Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	2		РЭШ 8-23
21 22	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	2		
23 24	Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	2		
25	Нападение быстрым прорывом		2		

26					
27	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите		2		
28					
29	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	2		
30					
Гимнастика с элементами акробатики			18		
31	Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		РЭШ 8-11
32	Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	2		
33					
34	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3		
35					
36					
37	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3		
38					
39					
40	Освоение и совершенствование висов и упоров	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений <u>Мальчики</u> : из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. <u>Девочки</u> : из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	3		
41					
42					
43	Освоение опорных прыжков.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		
44	<u>Мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).				
45	<u>Девочки</u> : прыжок боком с поворотом на 90° (кони в ширину, высота 110 см).				
46	Освоение акробатических упражнений.	Описывают технику акробатических упражнений	3		
47	<u>Мальчики</u> : кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.				
48					

	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.				
	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические, акробатические и упражнения единоборства для развития координационных способностей	В процессе уроков		
	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	В процессе уроков		
	Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	В процессе уроков		
	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе уроков		
	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	В процессе уроков		Биол 8 Зан 5 И-у 6
	Овладение организаторскими умениями. Составление простейших комбинаций упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	В процессе уроков		
	Лыжная подготовка		18		РЭШ 8-31
49	Требования к технике безопасности. Помощь при обморожениях и травмах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
50 51 52	Одновременный одношажный ход (стандартный вариант).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	3		РЭШ 8-27

		совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности.			
53 54 55 56	Коньковый ход.		4		РЭШ 8-28
57 58 59	Торможение и поворот «плугом».		3		РЭШ 8-29
60 61 62 63	Прохождение дистанции 4,5 км.		4		
64 65 66	Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».		3		
	Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.			
Волейбол.			27		
67	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в волейбол Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в волейбол	1		
68 69	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	2		
70 71 72	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3		
73 74 75	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3		
76 77	Развитие координационных способностей Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	3		

78					
79 80	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	2		
81 82	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	2		
83 84 85	Закрепление техники прямого нападающего удара	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	3		
86 87	Закрепление техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	2		
88 89 90	Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий	3		
91 92 93	Закрепление тактик игры.	Соблюдают правила безопасности	3		
	Знания о спортивной игре	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	В процессе уроков		
Легкая атлетика			9		
94	Требования к технике безопасности Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	Правила техники безопасности. Раскрывают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	1		РЭШ 8-30
95 96	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2		
97 98	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2		
99 100	Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техникой</i>	2		
101 102	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2		