|  |  |
| --- | --- |
| Класс: | 8А |
| Предмет: | Физическая культура |
| Учитель: | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **27** | **Легкая атлетика** |
| **02.09** | **02.09** | Техника безопасности на уроках физической культуры в 1 четверти |
| **05.09** | **05.09** | Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.  |
| **07.09** | **07.09** | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 60м. Эстафеты. |
| **09.09** | **09.09** | Бег на результат 60м. Эстафеты. |
| **12.09** | **12.09** | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10. |
| **14.09** | **14.09** | Прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча. |
| **16.09** | **16.09** | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча 150 гр на дальность-учет. |
| **19.09** | **19.09** | Высокий старт. Бег на средние дистанции 1500м. без учёта времени.Прыжок в длину с места, с разбега. |
| **21.09** | **21.09** | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину. |
| **23.09** | **23.09** | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину. |
| **26.09** | **26.09** | Контроль прыжка в длину на дальность. |
| **28.09** | **28.09** | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры  |
| **30.09** | **30.09** | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры (футбол). |
| **03.10** | **03.10** | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры  |
| **05.10** | **05.10** | Контрольный бег 2 км. |
| **07.10** | **07.10** | Техника безопасности на занятиях национальными видами спорта. |
| **10.10** | **10.10** | Метание тынзяна на хорей. Национальные игры с метанием. |
| **12.10** | **12.10** | Метание тынзяна на хорей. Национальные игры с метанием. |
| **14.10** | **14.10** | Метание тынзяна на хорей. Метание мяча-учёт |
| **17.10** | **17.10** | Национальные игры с прыжками. Тройной национальный прыжок. |
| **19.10** | **19.10** | Национальные игры с прыжками. Тройной национальный прыжок. |
| **21.10** | **21.10** | Национальные игры с прыжками. Тройной национальный прыжок. |
| **24.10** | **24.10** | Национальные игры с прыжками. Тройной национальный прыжок-учет. |
| **26.10** | **26.10** | Национальные игры с прыжками. Прыжки через нарты. |
| **28.10** | **28.10** | Прыжки через нарты. |
| **07.11** | **07.11** | Т.Б. во время занятий гимнасткой. |
| **09.11** | **08.11** | Подвижные игры на развитие координации. |
| **12** | **Гимнастика** |
| **11.11** | **09.11** | Гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. |
| **14.11** | **14.11** | Совершенствование висов и упоров. Строевые упражнения. |
| **16.11** | **16.11** | Висы и упоры. Строевые упражнения. |
| **18.11** | **18.11** | Подтягивание в висе- учёт. Оценка техники выполнения гимнастической комбинации. |
| **21.11** | **21.11** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |
| **23.11** | **23.11** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |
| **25.11** | **25.11** | Опорный прыжок. Строевые упражнения. |
| **28.11** | **28.11** | Оценка техники опорного прыжка согнув ноги (м), боком с поворотом (д). |
| **30.11** | **30.11** | Акробатика. Упражнения на растяжку. |
| **02.12** | **02.12** | Акробатика. Подвижные игры с мячом. |
| **05.12** | **05.12** | Выполнение на оценку акробатических элементов. |
| **07.12** | **07.12** | Лазание по канату и шесту в два-три приёма. |
| **10** | **Спортивные игры. Волейбол.** |
| **09.12** | **09.12** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| **12.12** |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. |
| **14.12** |  | Прием и передача мяча. |
| **16.12** |  | Прием мяча после подачи |
| **19.12** |  | Прием мяча после подачи |
| **21.12** |  | Прием мяча после подачи на оценку. |
| **23.12** |  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **26.12** |  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **11.01** |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов |
| **13.01** |  | Учебно-тренировочная игра.Судейство. |
| **21** | **Лыжная подготовка** |
| **16.01** |  | Т.Б на лыжах. Одновременный одношажный ход. |
| **18.01** |  | Поворот переступанием. Преодоление бугра и подъем скользящим бегом. |
| **20.01** |  | Одновременный одношажный ход. |
| **23.01** |  | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугра-учет |
| **25.01** |  | Одновременный одношажный ход. Поворот упором. |
| **27.01** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход в пологий подъем. |
| **30.01** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. |
| **01.02** |  | Подъем скользящим бегом-учет. Поворот упором. |
| **03.02** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот упором. |
| **06.02** |  | Прохождение на лыжах дистанции 3-4 км. |
| **08.02** |  |  Подъема скользящим бегом. Прохождение дистанции 5 км. |
| **10.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (классический ход). |
| **13.02** |  | Одновременный (одношажный и бесшажный) ходы.  |
| **15.02** |  | Оценка техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода в подъем. |
| **17.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (коньковый ход). |
| **20.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (коньковый ход). |
| **22.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (коньковый ход). |
| **24.02** |  | Контрольные нормативы на дистанции 3км (коньковый ход). |
| **27.02** |  | Изучение теоретических вопросов по лыжной подготовке. |
| **01.03** |  | Тестирование теоретических знаний по лыжной подготовке. |
| **03.03** |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км. |
| **15** | **Спортивные игры. Баскетбол** |
| **06.03** |  | Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| **08.03** |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| **10.03** |  | Ловля и передача мяча. |
| **13.03** |  | Ловля и передача мяча. |
| **15.03** |  |  Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо на оценку.Учебная игра |
| **17.03** |  |  Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра |
| **20.03** |  |  Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра |
| **22.03** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| **24.03** |  | Бросок мяча в движении. |
| **03.04** |  | Штрафной бросок.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| **05.04** |  | Штрафной бросок. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| **07.04** |  | Штрафной бросок-на оценку. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |
| **10.04** |  | Индивидуальная техника защиты.. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с в |
| **12.04** |  | Индивидуальная техника защиты.. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с в |
| **14.04** |  | Индивидуальная техника защиты- на оценку |
| **20** | **Легкая атлетика.** |
| **17.04** |  | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |
| **19.04** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |
| **21.04** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |
| **24.04** |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки на оценку. |
| **26.04** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |
| **28.04** |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. |
| **01.05** |  | Спринтерский бег.Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) |
| **03.05** |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий |
| **05.05** |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). |
| **08.05** |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). |
| **10.05** |  | Низкий старт.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).  |
| **12.05** |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |
| **15.05** |  | Развитие скоростных способностей. |
| **17.05** |  | Метание.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| **19.05** |  | ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1)  |
| **22.05** |  | Метание мяча на дальность. |
| **24.05** |  | Метание мяча на дальность. |
| **26.05** |  | Развитие силовых и координационных способностей.Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |
| **29.05** |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |
| **31.05** |  | Повторение пройденного |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |