



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Дубенский район  
«Опоченский центр образования»

Согласовано  
зам директора по УВР

  
«30» 08 2017 г

Утверждено  
приказ № от 2017 г

  
Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре**

на 2017- 2018 учебный год

Класс 8

Учитель Курбацкий В.В.

Общее количество часов по учебному плану 105

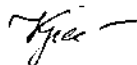
По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 35

Учебник: « Физическая культура. 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2011 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.



ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ 8 КЛАССА

Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по ФК знания и навыки, приобретённые на уроках.  
Выполнять учебные нормативы.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

по освоению навыков, умений и двигательных качеств.

Контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 2000 м (мин.с) или 3000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
Прыжок в длину (см) или Прыжок в высоту (см)	Без 410	370	учёта 310	360	310	260
Метание мяча 150 г. (м)	130	120	105	115	105	95
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	7	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой(раз)	-	-	-	15	10	6
Кросс 3000 м	Без		учёта		времени	

91.	ТБ по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта: 30 м, 60 м. Метание мяча на дальность. РК: "Ляпта" в нашем крае.	1
92	Кроссовая подготовка: бег по слабо пересечённой местности 1,5 км. Метание мяча на дальность.	1
93	Бег по пересечённой местности с изменением направления 2 км. Ляпта. Метание мяча по движущейся цели. Развитие силы и выносливости.	1
94.	Бег 2 км без учёта времени. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости и силы.	1
95	Бег 2 км с учётом времени. Метание мяча на дальность.	1
96	Совершенствование техники метания мяча. Бег 2 км с учётом времени.	1
97	Сдача бега на 2 км. Метание мяча по движущейся цели. Развитие выносливости.	1
98	Кроссовая подготовка до 3 км. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
99	Сдача метания мяча на дальность. Бег 3 км по пересечённой местности. Развитие выносливости. РК: Ляпта.	1
100	Сдача кросса на 3 км без учёта времени. Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. Развитие силы.	1
101	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м. Прыжок в длину с разбега. Развитие быстроты.	1
102	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с индивидуального разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
103	Сдача прыжка в длину с разбега. Бег 60 м на время. Развитие быстроты	1
104	Сдача учебного норматива: бег 60 м. Ляпта. Развитие силы.	1
105.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники бега на короткие дистанции.	1

79	ТЪ на уроках гимнастики ИЮТ-027-2005 г. Страховка и самостраховка. Акробатика и лазанье по канату. Развитие силы.	1
80	Лазанье в вися на руках и ногах по горизонтальному канату на скорость (м) и произвольным способом (д). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок (м). "Мост" и поворот в упор, стоя на колене, кувырок вперед и назад (д).	1
81	Лазанье по канату в два приёма (д), на скорость (м). Акробатика: стойка на голове и руках, длинный кувырок (м). "Мост", поворот в упор, стоя на колене, два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на одном колене, кувырок назад в полушпагат (д).	1
82	Страховка, помощь во время занятий гимнастикой. Лазанье по канату в два приёма. Акробатика - зачётная комбинация. Развитие гибкости и силы.	1
83	Сдача лазанья по канату. Подъём переворотом в упор махом и силой (м). Упражнения на брусьях : из виса на подколениках через стойку на руках спускание в упор присев, соскок махом назад (м). Упражнения на гибкость и брюшной пресс (д). Акробатика.	1
84	Сдача зачётной комбинации по акробатике. Ходьба в упоре на руках, спускание в упор присев через стойку на руках из виса на подколениках; размахивание в упоре, махи в упоре с разведением ног над жердями (м). Прыжки через скакалку (д). Развитие гибкости и силы.	1
85	Подтягивание из виса; подъём переворотом в упор махом и силой (м). Упражнения в равновесии: расхождение вдвоём при встрече с грузом на пещач, прыжки со скакалкой на скамейке (д).	1
86	Сдача упражнений на брусьях : из виса на подколениках через стойку на руках спускание в упор присев (м). Упражнения в равновесии: ходьба со взмахом ног и поворотами на носках, подскок в поуприсяде, прыжки со скакалкой на скамейке (д). Упражнения на перекладине: подъём переворотом в упор махом и силой (м).	1
87	Сдача подъёма переворотом в упор махом и силой (м). Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (д). Разучивание техники опорного прыжка: согнув ноги (ю) и прыжок боком с поворотом на 90%.	1
88.	Комбинация на брусьях: ходьба в упоре на руках, размахивания в упоре с разведением ног над жердями, соскок махом назад (м). Упражнения на гибкость, брюшной пресс и равновесие (д).	1
89	Сдача учебного норматива : подтягивание в висе (ю) Совершенствование техники опорного прыжка .	1
90	Сдача техники опорного прыжка согнув ноги (ю) и прыжок боком с поворотом на 90 гр. (д)	1

62	Волейбол. ТБ-ИЮТ-028-2005 г. Стойки игрока, перемещения в стойке. Многократные передачи мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча с низу. Нижняя прямая подача.	1
63	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Многократные передачи мяча над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам. Правила игры	1
64	Совершенствование техники передачи мяча над собой. Разучивание техники передач мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
65	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками и совершенствование техники многократных передач мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1
66	Сдача многократных передач мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
67	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	1
68	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
69	Сдача передач мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра	1
70	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и нижней прямой подачи.	1
71	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Приём подачи. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и силы.	1
72	Сдача нижней прямой подачи мяча. Учебная игра: позиционное нападение без изменения позиций игроков..	1
73	Совершенствование техники приёма мяча после подачи. Учебная игра: позиционное нападение с изменением позиций игроков. Основные формы организации двигательного режима.	1
74	Планирование двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Совершенствование техники нижней подачи и приёма мяча после подачи. Учебная игра: совершенствование изученных приёмов.	1
75	Учебная игра – оценка технико-тактических действий. Физическое упражнение как способность чередования нагрузки и отдыха.	1
76	Учебная игра – оценка техники приёма мяча. Защитные свойства организма, их профилактика.	1
77	Совершенствование техники изученных приёмов в учебной игре.	1
78	Двусторонняя игра – ориентировка в правилах игры.	1

IV - четверть

60			
61	<p>Слация учебното норматива: бег на лыжах 3 км на время.  Совершенствование техники бега на лыжах на дистанции до 3,5 км.</p>		<p>1 1</p>

44	Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		
45	Учебная игра – тактические действия баскетболиста.		1
46	Двусторонняя игра с персональной защитой и с ориентировкой в правилах игры. Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Разучивание техники одновременного одношажного хода.		1
47	Разучивание техники одновременного одношажного хода и техники торможения и поворота “плугом”.		1
48	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.		1
III – четверть			
49	Разучивание техники конькобежного хода. Инструктаж ТБ при лыжной подготовке		1
50	Разучивание техники конькобежного хода. Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.		1
51	Совершенствование техники конькобежного хода. Прохождение дистанции 3 км.		1
52	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции.		1
53	Совершенствование техники обгона на дистанции и финиширования. Прохождение дистанции 3 км.		1
54	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		1
55	Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий, торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3 км.		1
56	Совершенствование техники перехода с одновременного хода на попеременный. Прохождение дистанции 3 км.		1
57	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции.		1
58	Совершенствование техники бега на лыжах. Прохождение дистанции 3 км с учётом времени.		1
59	Совершенствование техники бега с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 3 км с учётом времени.		1

II - четверть

28	Физическое совершенство. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игры и эстафеты с ведением и передачей мяча. Штрафной бросок одной и двумя руками.			1
29	Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.			1
30.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Учебная игра с персональной защитой.			1
31	Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.			1
32	Сдача техники ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. Понятие ФК личности.			1
33	Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. Штрафной бросок. Броски одной и двумя в прыжке. Совершенствование ведения мяча. Двусторонняя игра.			1
34	Организация самостоятельных форм ФК с различной направленностью. Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, броски, передачи мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.			1
35	Основы организации и проведения соревнований по видам спорта. Бросок с двух шагов после ведения. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.			1
36.	Сдача штрафного броска. Бросок с двух шагов после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие ловкости и быстроты.			1
37.	Технические действия баскетболиста. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра: позиционное нападение и личная защита.			1
38	Особенности самостоятельной подготовки к участию в соревнованиях. Бросок с двух шагов после ведения. Учебная игра: нападение быстрым прорывом. Развитие быстроты.			1
39	Совершенствование техники броска с двух шагов поле ведения. Учебная игра.			1
40	Совершенствование техники ведения мяча и броска после ведения. Учебная игра			1
41	.Сдача броска с двух шагов после ведения. Учебная игра. Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Развитие ловкости и быстроты.			1
42	Двигательный режим. Технические действия баскетболиста. Учебная игра: взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Развитие ловкости.			1
43	Учебная игра – оценка игровой деятельности. Развитие быстроты и ловкости.			1



12.	Разучивание техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с индивидуального разбега. РК: легкая атлетика в Туле и Тульской обл. РК: спортивный Тул обл		1
13.	Разучивание техники прыжка в высоту способом "перешагивание" – отталкивание.		1
14.	РК: история развития и значение комплекса ГТО в г. Туле.		1
15.	Разучивание техники прыжка в высоту способом "перешагивание" – полёт и приземление.		1
16.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".		1
17.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание"		1
18.	Сдача учебного норматива: прыжок в высоту способом "перешагивание".		1
19.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание" – соревнования в классе.		1
20.	Баскетбол: ТБ ИОГ-028-2005 г. Передвижения и остановки. Передачи мяча в движении. Ведение мяча.		1
21.	Занятия различными оздоровительными системами как средство воспитания привычек ЗОЖ.. Комбинации из оворенных элементов техники передвижений.		1
22.	Передачи мяча в парах при встречном движении и с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.		1
23.	РК: история развития и значение комплекса ГТО в Тульской области. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости без сопротивления защитника.		1
24.	Использование ФУ для формирования правильной осанки и коррекции телосложения. Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		1
25.	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости и движения.. Учебная игра.		1
26.	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением отскока от пола. Учебная игра – персональная защита.		1
27.	Сдача передач мяча в движении. Ведение мяча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением защитника. Воспитание физических качеств как одна из составляющих гармоничного развития личности и её физических способностей.		1

## 8 класс

№ урока	Тема урока  ПК	Дата	Количество часов
1.	<p>ПК: развитие туризма и активного отдыха в Туле и тульской обл. ТБ при проведении спортивных соревнований ИОТ-030-2005 г. Кроссовая подготовка 1 км. Низкий старт.</p>		1
2.	<p>ТБ на уроках по д/а ИОТ-026-2005. Кросс 1500 м. Старт из положения лёжа. Бег по дистанции 60 м с низкого старта.</p>		1
3.	<p>ПК: основы организации и проведения соревнований в регионе. Основы ТБ и профилаттика травматизма. ФК в развитии и воспитании человека, её роль в формировании ЗОЖ. Бег по слабо пересечённой местности 1500 м. Бег на короткие дистанции: 30 м. и 60 м.</p>		1
4.	<p>Физическое развитие и физ. подготовленность как результат развития и воспитания. Кроссовая подготовка 2 км. Бег по дистанции 60 м. с низкого старта.</p>		1
5.	<p>Сдача техники бега с низкого старта. Предупреждение травм при выполнении ФУ. Бег по дистанции 60 м. на время. Кросс 2 км. без учёта времени.</p>		1
6.	<p>Профилаттика травматизма. Бег по пересечённой местности с изменением направления до 2 км. (дев.) и 3 км. (мал.). Бег 60 м на время. –финиширование</p>		1
7.	<p>Бег 60 м на время. Кроссовая подготовка 2000 м без учёта времени.</p>		1
8.	<p>Сдача учебного норматива: бег 60 м. Эмоциональное состояние человека. Бег по слабо пересечённой местности до 2,5 км.</p>		1
9.	<p>Кросс 2000 м с учётом времени. Развитие силы и выносливости.</p>		1
10.	<p>Сдача учебного норматива: 2000 в. на время. ПК: развитие туризма и активного отдыха в Тульской области. Способы выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений, основных ФУ.</p>		1
11	<p>ПК: профессионально-прикладные виды спорта г. Тулы. Инструктаж ТБ при прыжках в высоту.. Прыжки в высоту способом “перешагивание” подбор разбега.</p>		1