

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:
зам. директора по УР
Высотина О.Г.

Утверждено
Приказом МБОУ СОШИ
от «31» августа 2022г. № 183
и.о. директора Щулькина С. Н.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 8 класса
на 2022-2023 учебный год**

учитель
Гребенкин Андрей Афанасьевич

г. Кизел 2022

Календарно-тематическое планирование «Физическая культура», 8 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Ко-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Обще развивающие упражнения и подвижные игры				
1	06.09	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках. Внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.
2	07.09	ОРУ	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.
3	13.09	Спортивные игры	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.
4	14.09	Метание мяча на дальность	1	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств
5	20.09	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
6	21.09	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете
7	27.09	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
8	28.09	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
9	04.10	Бег 400 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
10	05.10	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости
11	11.10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
12	12.10	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
13	18.10	Прыжки в длину с места	1	Развитие скоростносиловых качеств
14	19.10	Челночный бег 3*10		Бег 3 раза по 10м
15	25.10	Отжимание Пресс 30с	1	Сгибание разгибание рук из упора лежа Сгибание, разгибание туловища из положения сидя
16	26.10	Футбол	по 1	Принимать участие в игре

		упрощенным правилам		
Гимнастика подвижные игры				
1	08.11	Виды ходьбы и бега	1	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной
2	09.11	Беговые упражнения	1	Выполнение упражнений
3	15.11	Прыжки в длину с места	1	Прыгать с места кто дальше, для развития скоростносиловых качеств
4	16.11	Упражнения набивным мячом	1	Метать набивной мяч
5	22.11	Спортивная игра Баскетбол	1	Принимать участие в игре
6	23.11	Упражнения скакалкой	1	Выполнение упражнения со скакалкой
7	29.11	Упражнения гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями
8	30.11	Упражнения сохранение равновесия	1	Выполнение упражнений
9	06.12	Игра «Волейбол»	1	Принимать участие в игре
10	07.12	Упражнения гимнастическими палками и обручами	1	Выполнение упражнения
11	13.12	Упражнения с мячом в парах	1	Упражнения на передачу мяча
12 13	14.12 20.12	Эстафеты	2	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
14	21.12	Упражнения тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
15	27.12	Подвижные игры «Пионербол»	1	Принимать участие в игре
Лыжная подготовка				

1	10.01	Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
2	11.01	Подготовка лыж и дистанции	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
3	17.01	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
4	18.01	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
5	24.01	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
6	25.01	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
7	31.01	Двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
8	01.02	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
9	07.02	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении
10	08.02	Торможение «плугом» и поворотом	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом во внутрь
11	14.02	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед
12	15.02	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем переставляя лыжи поочередно в перед
13	21.02	Подъем попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно работая ногами и руками
14	22.02	Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете
15	28.02	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
16	01.03	Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах
17	07.03	Спуск в низкой	1	Спускаться с уклона

		стойке		
18	14.03	Коньковый ход	1	Ходить на лыжах перенося тяжесть тела с одной ноги на другую
19	15.03	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
20	21.03	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
21	22.03	Попеременный ход Ходьба на лыжах 2 км	1	Ходьба на лыжах
Легкая атлетика и подвижные игры				
1	04.04	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
2	05.04	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
3	11.04	Упражнения с набивным мячом	1	Выполнять упражнения с мячом
4	12.04	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
5	18.04	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
6	19.04	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
7	25.04	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
8	26.04	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
9	02.05	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину
10	03.05	Метание гранаты	1	Попадание в цель
11	10.05	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости
12	16.05	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете

13	17.05	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
14	23.05	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
15	24.05	Эстафета предметами	с 1	Участие в эстафете
Всего 67 часов				