# Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс, 3 часа в неделю,

#  Лях.В.И. при дистанционном обучении.

**Гайрабеков Муса Хусайнович**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **№** | **Тема урока** | **Способ организации урока** | **Теория**  | **Первичное закрепление** | ***Закрепление***  | **Проверка знаний**  | **Фактическая дата**  |
|  | **1** | **Тактика игры.**  | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная текущий Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.Учебная игра. | **https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=Тактика%20игры.** |  | Уметь демонстрировать технику. | ***7.04*** |
|  **2**  | **Преодоление горизонтальных препятствий**  | **Кейс –технологии****(ЭОР)** | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | **https://power-fitness.ru/trenirovka-silovoi-vynoslivosti.html** |  |  | ***8.04*** |
| **3** | **Развитие выносливости**  | **Кейс –технологии****(ЭОР)** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | **https://yandex.ru/images/search?text=Развитие%20выносливости%20&from=tabbar** |  |  | ***11.04*** |
| **4** | **Переменный бег** | **Кейс –технологии****(ЭОР)** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. | **https://gto-normativy.ru/mnogoskoki-texnika-vypolneniya-uprazhneniya/** |  | Корректировка техники выполнения упражнений | ***14.04*** |
| **5** | **Кроссовая подготовка** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)**  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | **https://yandex.ru/images/search?text=Кроссовая%20подготовка&from=tabbar** | **Устный опрос**  | ***15.04*** |
| **6** | **Развитие силовой выносливости.** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | 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. | **https://power-fitness.ru/trenirovka-silovoi-vynoslivosti.html** |  |  | ***18.04*** |
| **7** | **Гладкий бег.** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1260072550185051122&text=Гладкий+бег.&where=all** |  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | ***21.04*** |
| **8** | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых 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 (5- 6 серий по 20 – 30 м). | **https://power-fitness.ru/trenirovka-silovoi-vynoslivosti.html** |  |  | ***22.04*** |
| **9** | **Низкий старт** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | **https://yandex.ru/images/search?text=Низкий%20старт&from=tabbar** |  | **Кросс**  | ***25.04*** |
| **10** | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | **https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200600711** |  | **Бег в усиленном темпе** | ***28.04*** |
| **11** | **Развитие скоростных способностей.**  | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | **https://power-fitness.ru/trenirovka-silovoi-vynoslivosti.html** |  |  | ***29.04*** |
| **12** | **Развитие скоростной выносливости.**  | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра | **https://power-fitness.ru/trenirovka-silovoi-vynoslivosti.html** |  |  | ***5.05*** |
| **13** | **Развитие скоростно-силовых качеств** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | 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 (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4964089850872784183&text=Развитие+скоростно-силовых+качеств&where=all** |  |  | ***6.05*** |
| **14** | **Метание мяча на дальность**  | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=** |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | ***9.05*** |
| **15** | **Метание мяча на дальность**  | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | **https://yandex.ru/video/preview/?filmId=** |  |  | ***12.05*** |
| **16** | **Развитие силовых и координационных способностей.** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | **https://yandex.ru/images/search?text=Развитие%20силовых%20и%20координационных%20способностей.&from=tabbar** |  | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | ***13.05*** |
| **17** | **Прыжок в длину с разбега.** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | **https://yandex.ru/video/** |  |  | ***16.05*** |
| **18** | **Повторение пройденного** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | Подведение итогов. | **https://www.youtube.com/watch?v=gJeHsja9498** |  | Уметь применять в игре защитные действия | ***19.05*** |
| **19** | **Повторение пройденного** | **Кейс –технологии** **(ЭОР)** | Подведение итогов. | **https://www.youtube.com/watch?v=gJeHsja9498** |  | Уметь применять в игре защитные действия | ***20.05*** |