

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 8 класс (очно-заочная форма обучения) 2023-2024 уч.год**

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата	Дом. задание
			Самост.	Аттест.		
<b>I четверть</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности.	1				
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1				
3	Низкий старт.	1				
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1				
5	Развитие скоростных способностей.	1				
6	Развитие скоростной выносливости	1				
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
8	Метание мяча на дальность.	1				
9	Метание мяча на дальность.	1				
10	Развитие силовых и координационных способностей.	1				
11	Прыжок в длину с разбега.	1				
12	Прыжок в длину с разбега.	1				
13	Развитие выносливости.	1				
14	Развитие силовой выносливости	1				
15	Преодоление горизонтальных препятствий	1				
16	Зачет №1	1	1		17.10	
<b>Итого за I четверть</b>		<b>16</b>	<b>16</b>			
<b>II четверть</b>						
17	Переменный бег	1				
18	Гладкий бег	1				
19	Кроссовая подготовка	1				
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
21	Ловля и передача мяча.	1				
22	Ведение мяча	1				
23	Бросок мяча	1				

24	Бросок мяча в движении.	1				
25	Штрафной бросок.	1				
26	Индивидуальная техника защиты	1				
27	Тактика игры.	1				
28	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1				
29	СУ. Основы знаний	1				
30	Зачет №2				19.12	
	<b>Итого за 2 четверть</b>	<b>14</b>	<b>14</b>			
	III четверть					
31	Акробатические упражнения	1				
32	Развитие гибкости	1				
33	Упражнения в висе.	1				
34	Развитие силовых способностей	1				
35	Развитие координационных способностей	1				
36	Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
37	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
38	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
39	Прием и передача мяча.	1				
40	Прием мяча после подачи	1				
41	Подача мяча.	1				
42	Нападающий удар (н/у.).	1				
43	Развитие координационных способностей.	1				
44	Тактика игры.	1				
45	Преодоление горизонтальных препятствий	1				
46	Развитие силовой выносливости.	1				
47	Переменный бег	1				
48	Кроссовая подготовка	1				
49	Развитие силовой выносливости	1				
50	Зачет №3	1	1		12.03	
	<b>Итого за 3 четверть</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			
	IV четверть					
51	Гладкий бег	1				

52	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1				
53	Низкий старт.					
54-55	Финальное усилие. Эстафетный бег	2				
56-57	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	2				
58-60	Развитие скоростно-силовых качеств.	3				
61-63	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность.	3				
64-67	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.	4				
68	Зачет №4	1	1	03.05		
	<b>Итого за 4 четверть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
	<b>Итого за год</b>	<b>68</b>	<b>68</b>			

Электронный адрес: [koyakov1@yandex.ru](mailto:koyakov1@yandex.ru) Учитель : Кояков А.Н.

### Вопросы к зачетной работе №1 до 17.10

#### 1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

**3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

**4. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

**5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

**6. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

**7. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

**8. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

**9. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

## **Вопросы к зачетной работе №2 до 19.12**

**1. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

**2. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

**3. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

**5. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

**6. Гибкость не зависит от:**

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

**7. Ценности Олимпийских игр.**

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

**8. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**9. Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**10. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

**Вопросы зачетной работе №3 до 12.03**

**1. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**2. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

**3. К циклическим видам спорта относятся...:**

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

**4. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.



- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**5. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

**6. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

- 1) Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

**7. Сколько фаз в прыжках?**

- 1) Четыре
- 2) Одна
- 3) Шесть
- 4) Две

**8. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

**9. Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

- 1) Америке
- 2) Франции
- 3) Италии
- 4) России

**10. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

- 1) бег
- 2) ведения
- 3) ходьба
- 4) прыжки

**Вопросы к зачетной работе №4 до 03.05**

**1. Какая страна считается родиной футбола?**

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

**2. Сколько существуют основных двигательных способностей?**

- 1) 6,
- 2) 5
- 3) 7
- 4) 8

**3. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

**4. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**5. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**6. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**7. В баскетболе запрещены:**

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

**8. Пионербол – подводящая игра:**

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

9. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной \_\_\_\_\_ и воспользовавшись \_\_\_\_\_.

10. Осанка – это \_\_\_\_\_ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.