

Календарно – тематическое планирование 8 класс

| № | Дата | | Кол-во час | Темы уроков | Домашние задание |
|----|----------|----------|------------|--|---------------------------------------|
| | По плану | По факту | | Четверть 24 часа | |
| | | | | Лёгкая атлетика | |
| 1 | | | 1 | Основные знание. Инструктаж по техники безопасности. Бег с низкого старта до 30 м | Прыжок в длину с места |
| 2 | | | 1 | Бег с низкого старта до 30 м | Прыжок в длину с места |
| 3 | | | 1 | Бег с низкого старта до 30 м (на результат) | Прыжок в длину с места |
| 4 | | | 1 | Скоростной бег до 60 м | Прыжок в длину с места |
| 5 | | | 1 | Скоростной бег до 60 м | Прыжок в длину с места |
| 6 | | | 1 | Скоростной бег до 60 м (на результат) | Прыжок в длину с места |
| 7 | | | 1 | Бег с высокого старта. | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 8 | | | 1 | Бег с высокого старта. | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 9 | | | 1 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом. «Согнув ноги» | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 10 | | | 1 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом. «Согнув ноги» | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 11 | | | 1 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 12 | | | 1 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 13 | | | 1 | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | Приседание на одной ноге |
| 14 | | | 1 | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | Приседание на одной ноге |
| 15 | | | 1 | Прыжки через скакалку. Игра в «Футбол» | Приседание на одной ноге |
| 16 | | | 1 | Прыжки через скакалку. Игра в «Футбол» | Приседание на одной ноге |
| 17 | | | 1 | Прыжки через скакалку (на результат). | Приседание на одной ноге |
| 18 | | | 1 | Метание малого мяча на дальность Игра: «Самый меткий». | Приседание на одной ноге |
| 19 | | | 1 | Метание малого мяча на дальность Игра: «Самый меткий». | Прыжки через скакалку |
| 20 | | | 1 | Челночный бег 3x10м | Прыжки через скакалку |
| 21 | | | 1 | Челночный бег 3x10м на результат. | Прыжки через скакалку |
| 22 | | | 1 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, с положения сидя от груди. Ира «Третий лишний». | Прыжки через скакалку |
| 23 | | | 1 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, с положения сидя от груди. Ира «Третий лишний». | Прыжки через скакалку |
| 24 | | | 1 | Итоговое тестирование | По плану: 24часа |

II четверть 24 часа
Гимнастика и акробатика

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--------------------------------------|
| 25 | | | 1 | Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. | Отжимание от пола |
| 26 | | | 1 | Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. | Отжимание от пола |
| 27 | | | 1 | Строевые упражнения. Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | Отжимание от пола |
| 28 | | | 1 | Акробатическая комбинация. Кувырок назад . "Мост". | Отжимание от пола |
| 29 | | | 1 | Акробатическая комбинация. Кувырок назад . "Мост". | Отжимание от пола |
| 30 | | | 1 | Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад. | Отжимание от пола |
| 28 | | | 1 | Акробатическая комбинация . Кувырок вперед и назад. | Поднимание туловища |
| 29 | | | 1 | Длинный кувырок Подтягивание в висе на перекладине. | Поднимание туловища |
| 30 | | | 1 | Длинный кувырок Подтягивание в висе на перекладине. | Поднимание туловища |
| 31 | | | 1 | Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесие | Поднимание туловища |
| 32 | | | 1 | Акробатическая комбинация. Упражнения на равновесие | Поднимание туловища |
| 33 | | | 1 | Выполнение комбинаций из элементов акробатики (на результат) | Поднимание туловища |
| 34 | | | 1 | Лазание, перелезания. Полоса препятствий. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 35 | | | 1 | Лазание, перелезания. Полоса препятствий. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 36 | | | 1 | Висы. Лазание по канату в три приема. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 37 | | | 1 | Висы. Лазание по канату в три приема. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 38 | | | 1 | Висы. Лазание по канату в три приема (на результат) | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 39 | | | 1 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 40 | | | 1 | Стойка «Ласточка». Кувырок вперед. | Подтягивание на перекладине |
| 41 | | | 1 | Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Стойка «Ласточка»на результат) | Подтягивание на перекладине |
| 42 | | | 1 | Опорный прыжок через козла ноги врозь | Вис на перекладине на согнутых руках |
| 43 | | | 1 | Опорный прыжок через козла ноги врозь | Подтягивание на перекладине |
| 44 | | | 1 | Упражнение на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. | Подтягивание на перекладине |
| 45 | | | 1 | Упражнение на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. | Подтягивание на перекладине |
| 46 | | | 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа . | Подтягивание на перекладине |
| 47 | | | 1 | Наклон вперед из положения сидя на полу. | Подтягивание на перекладине |
| 48 | | | 1 | Итоговое тестирование | По плану: 24 часа |

Шчетверть. Спортивные игры.

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|------------------------|
| 49 | | | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. | Прыжок в длину с места |
| 50 | | | 1 | Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами и прыжком. | Прыжок в длину с места |
| 51 | | | 1 | Комбинация из освоенных элементов Остановка двумя шагами и прыжком. | Прыжок в длину с места |
| 52 | | | 1 | Комбинация из освоенных элементов Остановка двумя шагами и прыжком. | Прыжок в длину с места |
| 53 | | | 1 | Техника ловли и передачи мяча. Повороты с мячом и без мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком. | Прыжок в длину с места |
| 54 | | | 1 | Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Прыжок в длину с места |
| 55 | | | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Поднимание туловища |
| 56 | | | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Поднимание туловища |
| 57 | | | 1 | Техника ловли и передачи мяча в тройках. Техника ведения мяча Учебная игра. | Поднимание туловища |
| 58 | | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Поднимание туловища |
| 59 | | | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Поднимание туловища |
| 60 | | | 1 | Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу. Техника ведения мяча. | Поднимание туловища |
| 61 | | | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра. | Наклон туловища вперед |
| 62 | | | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра | Наклон туловища вперед |
| 63 | | | 1 | Волейбол. Подача снизу. Игра волейбол. | Наклон туловища вперед |
| 64 | | | 1 | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». | Наклон туловища вперед |
| 65 | | | 1 | Упражнения в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. | Наклон туловища вперед |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------------------------------------|
| 66 | | | 1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Наклон туловища вперед |
| 67 | | | 1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 68 | | | 1 | Ловля и передача мяча через сетку. Игра: «Поймай мяч». | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 69 | | | 1 | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 70 | | | 1 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передача над собой во встречных колоннах. Игра | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 71 | | | 1 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передача над собой во встречных колоннах. Игра | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 72 | | | 1 | Техника выполнения комбинации из основных элементов передвижения в волейболе. Игра . | Выпрыгивание вверх из полного приседа |
| 73 | | | 1 | Техника выполнения комбинации из основных элементов передвижения в волейболе. Игра. | Отжимание от пола |
| 74 | | | 1 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра. | Отжимание от пола |
| 75 | | | 1 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра. | Отжимание от пола |
| 76 | | | 1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра | Отжимание от пола |
| 77 | | | 1 | Передача над собой во встречных колоннах. Игра | Отжимание от пола |
| 78 | | | 1 | Итоговое тестирование. | По плану: 30 часов |

VI Четверть. Лёгкая атлетика.

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--------------------------|
| 79 | | | 1 | Основные знания. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Ускорение с высокого старта. Скоростной бег до 30 м | Поднимание туловища |
| 80 | | | 1 | Бег на средние дистанции. | Поднимание туловища |
| 81 | | | 1 | Бег на средние дистанции. | Поднимание туловища |
| 82 | | | 1 | Бег на 30 м. | Поднимание туловища |
| 83 | | | 1 | Бег на 30 м. на результат. | Поднимание туловища |
| 84 | | | 1 | Бег 60м. | Поднимание туловища |
| 85 | | | 1 | Бег 60м. | Прыжки через скакалку |
| 86 | | | 1 | Бег 60м. на результат. | Прыжки через скакалку |
| 87 | | | 1 | Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность. | Прыжки через скакалку |
| 88 | | | 1 | Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность. | Прыжки через скакалку |
| 89 | | | 1 | Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность (на результат) | Прыжки через скакалку |
| 90 | | | 1 | Челночный бег 3x10м | Прыжки через скакалку |
| 91 | | | 1 | Челночный бег 3x10м | Приседание на одной ноге |
| 92 | | | 1 | Челночный бег 3x10м на результат. | Приседание на одной ноге |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---------------------------|
| 93 | | | 1 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | Приседание на одной ноге |
| 94 | | | 1 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | Приседание на одной ноге |
| 95 | | | 1 | Низкий старт до 100 м Круговая эстафета | Приседание на одной ноге |
| 96 | | | 1 | Низкий старт до 100 м Круговая эстафета | Приседание на одной ноге |
| 97 | | | 1 | Стартовый разгон. Бег 100 м (на результат) | Прыжки в длину с места |
| 98 | | | 1 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги". | Прыжки в длину с места |
| 99 | | | 1 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | Прыжки в длину с места |
| 100 | | | 1 | Бег с преодоление препятствием. Метание малого мяча на дальность | Прыжки в длину с места |
| 101 | | | 1 | Бег с преодоление препятствием. Метание малого мяча на дальность. | Прыжки в длину с места |
| 102 | | | 1 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места |
| 103 | | | 1 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель Прыжки в длину с места. | Отжимание от пола. |
| 104 | | | 1 | Прыжки в длину с места на результат. | Отжимание от пола. |
| 105 | | | 1 | Итоговое тестирование. | По плану: 27 часов |