**Календарно – тематическое планирование для 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
| **Дата проведения** |
| 1. | Легкая атлетика  16 часов | Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | текущий | 03.09 |
| 2 - 3 |  | Равномерный бег до 500м.  Стартовый разгон. | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | 05.09  06.09 |
| 4 - 5 |  | Подтягивание на перекладине  ОРУ в движении | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий | 10.09  12.09 |
| 6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | 13.09  17.09 |
| 8 |  | Бег 60 метров – на результат. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | текущий | 19.09 |
| 9. |  | Определение уровня основных физич качеств | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий | 20.09 |
| 10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Изучение нового материала | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | 24.09 |
| 11 |  | Бег на 1000м. | комплексный | 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. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | 26.09 |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий | 27.09 |
| 13 -14 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Изучение нового материала | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | 01.10  03.10 |
| 15. |  | Гладкий бег по стадиону 6 минут | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | текущий | 04.10 |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | 08.10 |
| 17-18. | Спортивная игра Баскетбол  16 часов | Повторить Стойки и передвижения. Повороты, остановки. Инструктаж по ТБ. | комплексный | . Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением напрвления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | текущий | 10.10  11.10 |
| 19- 20 |  | Совершенствовать ловлю и передачу мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | 15.10  17.10 |
| 21- 22 |  | Закрепить ведение мяча с изменением направления. | комбинированный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | 18.10  22.10 |
| 23 -24 |  | Обучение броску мяча одной рукой от плеча. | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | 24.10  25.10 |
| 25-26 |  | Тактика свободного нападения | комбинированный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | 29.10  31.10 |
| 27 |  | Учебная игра в стритбол. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра 5/5 игроков в баскетбол. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | 01.11 |
| 28 -29 |  | Учебная игра в стритбол.  Нападение быстрым прорывом. | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении | текущий | 12.11  14.11 |
| 30 -31 |  | Нападение быстрым прорывом.  Взаимодействие двух игроков. | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | текущий | 15.11  19.11 |
| 32 |  | Взаимодействие двух игроков | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | 21.11 |
| 33 | Лыжная подготовка 19 час | Инструктаж по ТБ . Строевые упражнения с лыжами. | Вводный  комбинированный | Правила по безопасности на уроке. Специальные упражнения для лыжников. Строевые упражнения с лыжами. Подбор лыжного инвентаря. | Корректировка техники выполнения. | текущий | 22.11 |
| 34 |  | Подбор лыжного инвентаря. | комплексный | Специальные упражнения для лыжников. Строевые упражнения с лыжами. Подбор лыжного инвентаря.  . | Корректировка техники выполнения. | текущий | 26.11 |
| 35-36 |  | Совершенствовать одноопорное скольжение без палок. | комплексный | Специальные упражнения для лыжников. Строевые упражнения с лыжами.  Совершенствовать одноопорное скольжение без палок. | Корректировка техники выполнения. | текущий | 28.11  29.11 |
| 37-38 |  | Строевые упражнения с лыжами.  Совершенствовать одновременный двухшажный ход | комплексный | Совершенствовать одноопорное скольжение без палок.  Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Строевые упражнения. Прохождение дистанции один километр. Игры на лыжах. | Корректировка техники выполнения. | текущий | 03.12  05.12 |
| 49-40 |  | Совершенствовать подъём в гору  Пройти дистанцию 2км | Изучение нового материала | Совершенствовать одновременный одношажный ход. Совершенствовать подъём в гору скользящим шагом. Обучение повороту махом на месте. Пройти дистанцию 2 км. | Корректировка техники выполнения. | текущий | 06.12  10.12 |
| 41 -42 |  | Совершенствовать одновременный бесшажный ход.  Эстафета с передачей палок | Изучение нового материала | Обучение торможению упором. Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Эстафета с передачей палок. Пройти дистанцию до 3 км. | Корректировка техники выполнения. | текущий | 12.12  13.12 |
| 43-44 |  | Пройти дистанцию до 3,5 км. Эстафеты «Пройди и не задень». | Изучение нового материала | Обучение спуска со склона в основной стойке. Закрепить одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию до 3,5 км . эстафеты «Пройди и не задень». | Корректировка техники выполнения. | текущий | 17.12  19.12 |
| 45 |  | Спуски со склона в основной стойке. | комплексный | Игра на местности на лыжах «быстрый лыжник». Учёт торможения упором. Спуски со склона в основной стойке. Повороты на месте махом. | Уметь демонстрировать технику выполнения | текущий | 20.12 |
| 46 |  | Спуски и подъёмы в гору. | учётный | Учёт прохождения дистанции на лыжах до 3,5км. Строевые упражнения с лыжами. Спуски и подъёмы в гору. |  | текущий | 24.12 |
| 47-48 |  | Обучение торможению упором. | комплексный | Обучение торможению упором. Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Эстафета с передачей палок. Пройти дистанцию до 3 км. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | 26.12  27.12 |
| 49-50 |  | Совершенствовать одноопорное скольжение без палок. | комплексный | Совершенствовать одноопорное скольжение без палок.  Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Строевые упражнения. Прохождение дистанции один километр. Игры на лыжах. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 51 |  | Пройти дистанцию до 3,5 км | комплексный | Закрепить одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию до 3,5 км . эстафеты «Пройди и не задень». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 52 | Гимнастика с элементами акробатики  19 часов | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Инструктаж по ТБ | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |
| 53-54 |  | Упражнения в висе и упорах.  Упражнения в висе и упорах. | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 55 |  | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 56-57 |  | Опорный прыжок  Опорный прыжок | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |  |
| 58 |  | Подъём махом назад в сед ноги врозь |  | Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 59-60 |  | Подъём завесом  Подъём завесом. | Изучение нового материала | Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 61-62 |  | Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. | комплексный | Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев | Корректировка техники бега |  |  |
| 63-64 |  | Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись | комплексный | Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 65 |  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь | совершенствование | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 66-67 |  | Мост и поворот в упор стоя на одном колени. | комплексный | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 68-69 |  | Ритмическая гимнастика | комплексный | Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 70 |  | Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д). | комплексный | Совершенствование кувырока назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д). | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 71-72 | Спортивная игра Волейбол  14 часов | Совершенствование стойки и передвижения в волейболе.  Совершенствование поворотов, остановок в волейболе. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |
| 73 |  | Закрепление приема и передача мяча. | совершенствование | Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 74-75 |  | Нижняя подача мяча.  Нижняя подача мяча. | Изучение нового материала | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 76-77  78 |  | Нападающий удар Подвижные игры: «Бомбардиры»  « По наземной мишени». | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |
| 79-80 |  | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Текущий |  |
| 81-  82 |  | Позиционное нападение с изменением.  Учебная игра в волейбол. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.  Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 83-84 |  | Развитие координационных способностей. Учебная игра в волейбол | комплексный | Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага). Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Учебная игра в волейбол | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 85 | Лёгкая атлетика 12 часов | Гладкий бег .  Бег 1500 м | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега | текущий |  |
| 86 |  | Бег 2000м. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Демонстрировать технику гладкого бега |  |  |
| 87 -88 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Изучение нового материала | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |
| 89 -90 |  | Высокий старт  Специальные беговые упражнения | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |
| 91 -92 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |
| 93 |  | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 94 |  | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |
| 95-96 |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с разбега. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 97-98 | Спортивная игра  Футбол  6 часов | Со-ть перемещения футболиста в футболе. Инструктаж по ТБ. | комплексный | Со-ть перемещения футболиста в футболе. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |
| 99 |  | Сов-ть удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. | комплексный | Со-ть перемещения футболиста в футболе. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |  |
| 100 |  | Сов-ть ведение мяча и отбор мяча в футболе. | комплексный | Со-ть перемещения футболиста в футболе. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |  |
| 101 |  | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | комплексный | Со-ть перемещения футболиста в футболе. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |  |
| 102 |  | Учебная игра в футбол | Совершенствование | Со-ть перемещения футболиста в футболе. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |  |