**Календарно – тематическое планирование**

**8 класс**

**3 часа в неделю**

|  |
| --- |
| **1 четверть 27 уроков*****Легкая атлетика 14 уроков*** |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | **Познакомиться с составом класса, кратко рассказать о правилах безопасности на уроках легкой атлетики.** |  |  |  |
| 2 | Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). |  |  |  |
| 3 | Провести контроль за двигательной подготовленностью на скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места). |  |  |  |
| 4 | Провести учет на оценку по технике низкого старта и разгона. |  |  |  |
| 5 | Провести учет в беге на 60 м. |  |  |  |
| 6 | Провести учет по прыжкам в длину с разбега на результат |  |  |  |
| 7 | Провести учет в метании мяча на дальность с разбега |  |  |  |
| 8 | Определить в классе два забега (мальчиков и девочек) и провести учет в беге на 2000м (девочки) и 2000м (мальчики). |  |  |  |
| 9 | Учет в беге на развитие выносливости (мальчиков и девочек) в беге на 3000м  |  |  |  |
| 10 | Оценить уч-ся (выборочно) в технике передачи эстафетной палочки снизу |  |  |  |
| 11 | Оценить уч-ся в технике передачи «сверху» эстафетной палочки |  |  |  |
| 12 | Совершенствовать технику эстафетной палочкой сверху |  |  |  |
| 13 | Продолжить развитие физических качеств и провести полосу препятствий |  |  |  |
| 14 | Подвижная игра |  |  |  |
| ***Спортивные игры 13 уроков*** |
| № урока | Тема урока | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 (15) | *Баскетбол*Повторить различные передачи мяча и учить броску по кольцу после ведения*.* *Волейбол.*Учить технике передачи мяча сверху |  |  |  |
| 2(16) | *Баскетбол.* Учить технике штрафного броска двумя руками. *Волейбол.*Учить технике приема мяча снизу, в парах, тройках |  |  |  |
| 3(17) | *Баскетбол.*Совершенствовать технику броска после ведения. *Волейбол.* Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху |  |  |  |
| 4(18) | *Баскетбол.*Совершенствовать раннее пройденные элементы баскетбола (броски по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах в движении).*Волейбол.*Совершенсвовать технику пройденных элементов волейбола |  |  |  |
| 5(19) | *Баскетбол.*Распределить уч-ся по командам и провести учебную игру в баскетбол 3\*3 и 4\*4 с заданиями в защите и в нападении.*Волейбол.*Учет в технике передачи мяча сверху |  |  |  |
| 6(20) | *Баскетбол.*Провести тренировку по подтягиванию на перекладине (мальчики) и подниманию туловища из положения, лежа (девочки).*Волейбол.*Учет в технике передачи мяча снизу |  |  |  |
| 7(21) | *Баскетбол.*чебная игра в баскетбол 3\*3 и 4\*4.*Волейбол.*КУ - броски и ловля мяча |  |  |  |
| 8(22) | *Баскетбол.*Двухсторонняя игра в баскетбол 5\*5*.**Волейбол.*Обучение технике подачи мяча по номерам |  |  |  |
| 9(23) | *Баскетбол.* Учебно-тренировочная игра баскетбол.*Волейбол.*Провести учет в подтягивании |  |  |  |
| 10(24) | *Баскетбол.* Провести контроль - подтягивание за двигательной подготовленностью на низкой и высокой перекладине. *Волейбол.*Совершенствование техники подачи мяча по номерам через сетку |  |  |  |
| 11(25) | *Баскетбол.*Зачет - штрафной бросок в кольцо. *Волейбол.* Учебно-тренировочная игра с элементами волейбола |  |  |  |
| 12(26) | *Баскетбол.*Оценить и поставить оценки в двухсторонней игре с заданиями баскетбол. *Волейбол.*Продолжить круговую тренировку (с волейбольными мячами) |  |  |  |
| 13(27) | *Баскетбол.*Двухсторонняя игра в баскетбол. *Волейбол.* Учебно-тренировочная игра волейбол с заданиями |  |  |  |
| **2 четверть 21 урок*****Гимнастика 21 урок*** |
| № урока | Тема урока | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1(28) | Правили техники безопасности на уроках гимнастики. Девочки - разучить шаги «Польки» на бревне (высота 110 см); мальчики - совершенствовать технику лазанья по канату и на кол-во метров. |  |  |  |
| 2(29) | Закрепить упражнения в лазании, акробатике и равновесии, пройденные на предыдущих уроках. Разучить с мальчиками длинный кувырок с места; с девочками из стойки на лопатках переворот в полу шпагат |  |  |  |
| 3(30) | Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках; разучить: с мальчиками - стойка, прогнувшись на голове и руках; с девочками - переход с места на одно колено, другая нога вверх. Совершенствовать упражнения на бревне: девочки-шаги «Польки», шаги с взмахом ног и хлопками рук; мальчики – совершенствование техники лазанья по канату. |  |  |  |
| 4(31) | Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад – слитно, Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, разучить: мальчики и девочки – соединения из 3-4 элементов. |  |  |  |
| 5(32) | Проверить на оценку: мальчики – длинный кувырок прыжком с места, девочки - кувырок назад в полу шпагат; Совершенствовать технику слитного исполнения акробатического соединения |  |  |  |
| 6(33) | Проверить на оценку мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись, девочки – с моста переход на одно колено. Совер-ть акробатическое соединение |  |  |  |
| 7(34) | учет умений по акробатическому соединению |  |  |  |
| 8(35) | Проверить на оценку?: у мальчиков лазанье по канату на скорость, у девочек стойка на руках |  |  |  |
| 9(36) | Принять на оценку: мальчики – кувырок назад через стойку на руках. Девочки продолжить совершенствовать переворот. |  |  |  |
| 10(37) | Учить опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 110 см), девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 30 (высота 100-105 см). КУ - мост – девочки. |  |  |  |
| 11(38) | Закрепить: мальчики – переворот в упор толчком двух ног, девочки – прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Разучить: мальчики - вис на подколенках и опускание в упор присев, девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь - другой. |  |  |  |
| 12(39) | Учить соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах |  |  |  |
| 13(40) | Проверить на оценку освоение опорного прыжка |  |  |  |
| 14(41) | Проверить на оценку: мальчики - из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки - переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев. |  |  |  |
| 15(42) | Обучение опорному прыжку ноги врозь: мальчики – конь, девочки - козел. Совер-ть соскок прогнувшись. |  |  |  |
| 16(43) | Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь: мальчики - конь, девочки – козел |  |  |  |
| 17(44) | Принять на оценку технику опорного прыжка из упора присев соскок прогнувшись |  |  |  |
| 18(45) | Совер-ть технику опорного прыжка ноги врозь |  |  |  |
| 19(46) | Принять на оценку: опорный прыжок ноги врозь; мальчики – через коня, девочки – через козла (в ширину) |  |  |  |
| 20(47) | Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь – мальчики, девочки - способом «перешагивания» через коня. |  |  |  |
| 21(48) | Принять на оценку технику опорного прыжка: мальчики – ноги врозь через козла; девочки – «перешагиванием» |  |  |  |
| **3 четверть 30 уроков*****Лыжная подготовка 20 уроков*** |
| № урока | Тема урока | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1(49) | **Рассказать о технике безопасности на уроках лыжной подготовки, температурном режиме для занятий на лыжах** |  |  |  |
| 2(50) | Совер-ть технику одновременных ходов, учет по технике попеременного двухшажного хода, одновременных ходов |  |  |  |
| 3(51) | Пройти дистанцию 1 км на время |  |  |  |
| 4(52) | Совер-ть технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанций 2 км |  |  |  |
| 5(53) | Совер-ть технику спусков и подъемов на склонах |  |  |  |
| 6(54) | торможение плугом – зачет |  |  |  |
| 7(55) | спуски с поворотами - зачет |  |  |  |
| 8(56) | Контрольная гонка 2 км |  |  |  |
| 9(57) | Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 км |  |  |  |
| 10(58) | Принять на оценку: подъем в гору способом «лесенкой», «ступеньками» |  |  |  |
| 11(59) | Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересечённой местности |  |  |  |
| 12(60) | КУ на дистанцию 3 км |  |  |  |
| 13(61) | Совер-ть технику ходов на учебном круге, спуски подъемы на скорость изученными способами |  |  |  |
| 14(62) | Пройти дистанцию до 4 км с попеременной скоростью |  |  |  |
| 15(63) | Организовать соревнование на дистанции 2 км девочки и 3 км мальчики |  |  |  |
| 16(64) | прохождение дистанции до 4 км |  |  |  |
| 17(65) | Развитие выносливости на прохождение дистанции до 5 км в медленном темпе |  |  |  |
| 18(66) | Развитие выносливости на прохождение дистанции до 5 км в среднем темпе |  |  |  |
| 19(67) | Совер-ть технику лыжных ходов, спусков и подъемов раннее изученных на уроках лыжной подготовки |  |  |  |
| 20(68) | Дистанция на выносливость 5 км |  |  |  |
| ***Спортивные игры 10 уроков*** |
| № урока | Тема урока | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 21(69)1урок | *Баскетбол.*Закрепление техники броска по кольцу с штрафной линии*. Волейбол.*Совершенствование техники передач мяча над собой сверху, не выходя из баскетбольного круга |  |  |  |
| 22(70)2урок | *Баскетбол.*Совершенствовать технику броска по кольцу с штрафной линии. *Волейбол.* Совершенствование техники передач мяча над собой снизу, не выходя из баскетбольного круга |  |  |  |
| 23(71)3урок | *Баскетбол**.*Учебно-тренировочная игра. КУ - поднимание туловища за 30 сек.*Волейбол.*Учебно-тренировочная игра. КУ - поднимание туловища за 30 сек. |  |  |  |
| 24(72)4урок | *Баскетбол.*Учебно-тренировочная игра челночный бег 3\*10 метров-зачет.*Волейбол.*Учебно-тренировочная игра челночный бег 3\*10 метров-зачет. |  |  |  |
| 25(73)5урок | *Баскетбол.*Кол-во попаданий после 5 проходов от кольца к кольцу.*Волейбол.*Зачет – передача мяча сверху над собой не выходя из баскетбольного круга |  |  |  |
| 26(74)6урок | *Баскетбол.*Закрепить технику игры в защите (2\*2\*1, 2\*3, 3\*2) и нападении.*Волейбол.*Продолжить совершенствование техники передач мяча над собой снизу, не выходя из баскетбольного круга |  |  |  |
| 27(75)7урок | *Баскетбол*Совершенствовать технику игры в защите (2\*2\*1, 2\*3, 3\*2) и нападении*.**Волейбол.*Учебно-тренировочная игра в 3 приема |  |  |  |
| 28(76)8урок | *Баскетбол.*Оценить уч-ся в освоении техники игры в баскетбол.*Волейбол.*Зачет – передача мяча снизу над собой не выходя из баскетбольного круга |  |  |  |
| 29(77)9урок | *Баскетбол.*Двухсторонняя игра в защите и нападении.*Волейбол.*Двухсторонняя игра в волейбол |  |  |  |
| 30(78)10урок | *Баскетбол.*Двухсторонняя игра баскетбол с заданиями*.**Волейбол.*Двухсторонняя игра волейбол с заданиями |  |  |
| **4 четверть 27*****Спортивные игры 14 уроков*** |
| № урока | Тема урока | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1(79) | **правила техники безопасности на уроках спортивных игр** |  |  |  |
| 2(80) |  *Баскетбол* КУ – броски и ловля баскетбольного мяча.*Волейбол.*КУ – передачи мяча перед собой с продвижениями вперед, назад |  |  |  |
| 3(81) | *Баскетбол.*Совершенствование техники и тактики в игре.*Волейбол.*Совершенствовать передачу волейбольного мяча снизу и сверху в парах, тройках |  |  |  |
| 4(82) | *Баскетбол.*Учебно-тренировочная игра.*КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.**Волейбол.*Учебно-тренировочная игра.*КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.* |  |  |  |
| 5(83) | *Баскетбол**.*Совершенствование техники бросков с 3-х очковой линии. *Волейбол.*Совершенствовать технику подачи волейбольного мяча через сетку по номерам |  |  |  |
| 6(84) | *Баскетбол**.*Двухсторонняя игра. *Волейбол.*Двухсторонняя игра волейбол с заданиями 6\*6 |  |  |  |
| 7(85) | *Баскетбол.*Совершенствовать технику передач мяча в парах, тройках. *Волейбол.* Совершенствовать технику волейбольных подач по номерам |  |  |  |
| 8(86) | *Баскетбол.*Учет в технике выполнения броска по кольцу с з-х очковой линии*.* *Волейбол.*Учет в технике подач волейбольного мяча по номерам |  |  |  |
| 9(87) | *Баскетбол.*Двухсторонняя игра баскетбол 5\*5 с заданиями*Волейбол.* Двухсторонняя игра |  |  |  |
| 10(88) | *Баскетбол.*Учебно-тренировочная игра без ведения с передачей мяча*.**Волейбол.*«Пионербол» с одним мячом по правилам волейбола |  |  |  |
| 11(89) | Баскетбол.Двухсторонняя игра Волейбол.Закрепление техники передачи мяча в третий номер ( для нападающего удара), с подачи через сетку |  |  |  |
| 12(90) | Баскетбол.Двухсторонняя игра с заданиями учителяВолейбол.Совершенствование техники передачи мяча в третий номер ( для нападающего удара), с подачи через сетку |  |  |  |
| 13(91) | Баскетбол.Двухсторонняя игра. Волейбол.Зачет - техники передачи мяча в третий номер ( для нападающего удара), с подачи через сетку |  |  |  |
| 14(92) | Баскетбол.Игра – соревнования среди команд.Волейбол.Игра – соревнования среди команд |  |  |  |
| *Легкая атлетика 13 уроков* |
| № урока | Тема урока | **Домаш. задание** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 15(93)1урок | **Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики** |  |  |  |
| 16(94)2урок | Обучение прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов |  |  |  |
| 17(95)3урок | Закрепление техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов |  |  |  |
| 18(96)4урок | Учет в технике прыжка в высоту |  |  |  |
| 19(97)5урок | Закрепление техники низкого старта с преследованием |  |  |  |
| 20(98)6урок | Совершенствование техники низкого старта с преследованием |  |  |  |
| 21(99)7урок | Развитие выносливости в беге до 4 мин |  |  |  |
| 22(100)8урок | Совершенствовать комплекс ОРУ с набивными мячами 2 кг; мальчики – 3 кг |  |  |  |
| 23(101)9урок | Бег 60 м - контрольное упражнение |  |  |  |
| 24(102)10урок | Учить прыжкам в длину с разбега 15-20 шагов |  |  |  |
| 25(103)11урок | КУ - метания мяча 150 г на дальность с разбега |  |  |  |
| 26(104)12урок | КУ - прыжки в длину с разбега |  |  |  |
| 27(105)13урок | Учет в технике бега на длинные дистанции 3000 метров |  |  |  |