**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 учителя  Волейбол.  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 | |  | | |  |  | |