**Календарно - тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **I четверть (легкая атлетика - 12 часов, игры - 4 часа)** | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин |  |  |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий |  |  |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см |  |  |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения |  |  |
| 5 | Равномерный бег 500 м |  |  |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта |  |  |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с полного разбега |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность с полного разбега по коридору 6 м |  |  |
| 12 | Кроссовый бег до 2000 м |  |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 15 | Ведение мяча с обводкой препятствий |  |  |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий |  |  |
| **II четверть (гимнастика - 16 часов)** | | | |
| 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). |  |  |
| 2 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  Упражнения на равновесие |  |  |
| 3 | Упражнения на преодоление сопротивления |  |  |
| 4 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве |  |  |
| 5 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног |  |  |
| 6 | Упражнения с сопротивлением |  |  |
| 7 | Упражнения с гимнастическими палками |  |  |
| 8 | Опорный прыжок |  |  |
| 9 | Опорный прыжок |  |  |
| 10 | Упражнения для формирования правильной осанки |  |  |
| 11 | Упражнения со скакалками |  |  |
| 12 | Упражнения с гантелями |  |  |
| 13 | Кувырок вперед |  |  |
| 14 | Кувырок назад |  |  |
| 15 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений |  |  |
| 16 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений |  |  |
| **III четверть (лыжная подготовка - 14 часов. игры - 6 часов)** | | | |
| 1 | Одновременный одношажный ход |  |  |
| 2 | Одновременный одношажный ход |  |  |
| 3 | Коньковый ход |  |  |
| 4 | Коньковый ход |  |  |
| 5 | Торможение и поворот «плугом» |  |  |
| 6 | Комбинированное торможение лыжами и палками |  |  |
| 7 | Игра «Гонка на выбывание» |  |  |
| 8 | Игра «Гонка на выбывание» |  |  |
| 9 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м |  |  |
| 10 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м |  |  |
| 11 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м |  |  |
| 12 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м |  |  |
| 13 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий», «Переставь флажок» |  |  |
| 14 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км |  |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. |  |  |
| 16 | Передачи мяча в парах на месте и в движении |  |  |
| 17 | Передачи мяча в парах на месте и в движении |  |  |
| 18 | Броски мяча в кольцо |  |  |
| 19 | Подвижные игры народов Бурятии |  |  |
| 20 | Подвижные игры народов Бурятии |  |  |
| **IV четверть (легкая атлетика - 8 часов, игры - 8 часов)** | | | |
| 1 | Бег на короткую дистанцию |  |  |
| 2 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с полного разбега |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с полного разбега |  |  |
| 5 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  |  |
| 7 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага |  |  |
| 8 | Эстафета 4\*60 м |  |  |
| 9 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы |  |  |
| 10 | Штрафной бросок |  |  |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 12 | Комбинации из основных элементов. Учебная игра. |  |  |
| 13 | ТБ по футболу. История футбола. Стойка игрока, перемещение. |  |  |
| 14 | Техника передачи мяча. Игра мини-футбол. |  |  |
| 15 | Тестирование техники удара по мячу. Игра мини-футбол. |  |  |
| 16 | Эстафеты с элементами футбола |  |  |
| **Итого: 68 часов** | |  |  |