**Тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/п | № урока в разделе | | Тема урока | Планируемые результаты | Формы учебной деятельности | Виды контроля |
|
| Лёгкая атлетика 10 часов | | | | | | |
| 1 | 1 | | Правила поведения на уроках ФК. Техника безопасности на лёгкой атлетике. Кросс. | Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм.  Описывать технику выполнения беговых упражнений. Знать правила поведения тестирования бега 30м. | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Специальные беговые упр. | Текущий |
| 2 | 2 | | Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 100м б/в. | Специальные беговые упр.  Низкий старт (30-40). Бег по дистанции (70-80м.). Челночный бег (4х9м.)  Встречные эстафеты. Правила соревнований. | текущий |
| 3 | 3 | | Специальные беговые упражнения. Двигательные качества. | Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | текущий |
| 4 | 4 | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  30 м | Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | тестирование |
| 5 | 5 | | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  60 м | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств. | тестирование |
| 6 | 6 | | ОРУ в парах. Эстафетный бег. Повторение. | Специальные беговые упр.  Низкий старт (30-40). Бег по дистанции (70-80м.). Челночный бег (4х9м.)  Встречные эстафеты. Правила соревнований. | текущий |
| 7 | 7 | | ОРУ в движении, самостоятельное выполнение. Бег на средние дистанции 300м и 500м | Знать правила поведения тестирования бега 60м. | Специальные беговые упражнения.  Бег 300м (дев) и 500м (м)  на результат | тестирование |
| 8 | 8 | | ОРУ в кругу. Специальные прыжковые упражнения.  Кросс(м – 20мин, д – 15 мин). | Описывать технику выполнения длительного бега. | ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. | текущий |
| 9 | 9 | | Выполнение разминочных упражнений самостоятельно. Метание малого мяча на дальность. Дистанция 1500м | Уметь выполнять технику длительного бега. | Метание теннисного мяча на дальность. | текущий |
| 10 | 10 | | Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. | Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. | ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. | текущий |
| Спортивные игры. Баскетбол .10 часов | | | | | | |
| 16 | 1 | | Развитие координационных способностей. | Демонстрировать стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки и повороты. | Правила безопасности. Передвижения игроков. Повороты. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | текущий |
| 17 | 2 | | Упражнения со скакалкой. Развитие скоростных качеств. Перемещения игроков, передачи мяча | Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Низкое ведение мяча**.** Бросок двумя руками от головы с места. | текущий |
| 18 | 3 | | Основные способы перемещений в баскетболе, стойки. | Передачи мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Ведение мяча с изменением направления скорости и высоты отскока игры.Бросок одной и двумя руками от головы в прыжке. Игры. | текущий |
| 14 | 4 | Перемещения баскетболистов. Передачи мяча. | | Комбинация:передвижения ведение змейкой, бросок после ведения, штрафной бросок. Учебные игры. | Фронтальный опрос |
| 15 | 5 | | Остановка с ловлей мяча. Ведение мяча. | Уметь выполнять: ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий |
| 16 | 6 | | Передача с разной высотой. Ловля мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий |
| 17 | 7 | | Ведение мяча с разной скоростью. | Демонстрировать ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий |
| 18 | 8 | | Ловля высоко летящего мяча. Разные виды передач мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | текущий |
| 19 | 9 | | Ведение мяча с изменением направления. | Бросок мяча с места со средней дистанции – зачет. Учебные игры с заданием. | текущий |
| 20 | 10 | | Броски мяча в корзину с места и в движении. | Уметь выполнять: комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок; играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (2х2, 3х3) | контрольный |
| Гимнастика с элементами акробатики. 12 часов | | | | | | |
| 21 | 1 | | Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. | Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой. Уметь выполнять строевые упражнения. |  | текущий |
| 22 | 2 | | Строевые упражнения. Развитие гибкости. | Демонстрировать технику акробатических упражнений. | Правила по технике безопасности. ОРУ. Строевая подготовка. Команда «Прямо». Выполнение упражнений на растягивание. Эстафеты. | текущий |
| 23 | 3 | | Развитие гибкости. Кувырки. | Кувырок вперед и назад, стойки, моты из разных положений.  Упражнения на пресс. | текущий |
| 24 | 4 | | Строевые упражнения. Акробатические связки. | Строевые команды - зачет. Выполнение упражнений на акробатической дорожке Развитие силовых способностей. | контрольный: оценка выполнения упражнений на снарядах |
| 25 | 5 | | Акробатические связки. Упражнения на перекладине (М) и брусьях(Д). | Демонстрировать элементы на перекладине(М)и брусьях (Д) раздельно и в комбинации. | Строевые команды - зачет. Упражнения на перекладине - мал.; Р/в брусья –дев. Развитие силовых способностей. | текущий |
| 26 | 6 | | Упражнения на перекладине и разновысоких брусьях | Строевые команды - зачет. Упражнения на перекладине - мал.; Р/в брусья –дев. Развитие силовых способностей. | текущий |
| 27 | 7 | | Упражнения на гимнастических снарядах. Связки элементов. | ОРУ со скакалкой.  Совершенствование выполнения упражнений на снарядах | текущий: оценка выполнения упражнений на снарядах |
| 28 | 8 | | Силовые упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. | ОРУ на гимнастической скамейке.  Упражнения на гимнастических снарядах; вис на согнутых руках; подтягивание. | контрольный: оценка выполнения упражнений на снарядах |
| 29 | 9 | | Совершенствование выполнения связок элементов на гимнастических снарядах. | Упражнения на гимнастических снарядах; | текущий: оценка выполнения упражнений на снарядах |
| 30 | 10 | | Силовые упражнения. Совершенствование выполнения связок элементов на гимнастических снарядах | Упражнения на гимнастических снарядах; | текущий: оценка выполнения упражнений на снарядах |
| 31 | 11 | | Упражнения на брусьях и перекладине (М), на бревне и параллельных брусьях (Д). | Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах; | Контрольный: оценка выполнения упражнений на снарядах |
| 32 | 12 | | Упражнения на брусьях и перекладине (М), на бревне и параллельных брусьях (Д). | Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах; | текущий |
| Лыжная подготовка. 16 часов | | | | | | |
| 33 | 1 | | Техника безопасности на лыжной подготовке. Температурный режим занятий. | Знать ТБ, основные правила соревнований, уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах. | Техника безопасности.  Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом. | Фронтальный опрос |
| 34 | 2 | | Развитие выносливости. Дистанция 3 км. | Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Команды: «Равняйсь! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Техника попеременного двухшажного хода.  дистанции 3 км | текущий |
| 35 | 3 | | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. (Повторение) | Теория. Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | текущий |
| 36 | 4 | | Развитие координации и выносливости. Дистанция 3км. | Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход-обучение. Коньковый ход. Игры: «Гонки с выбыванием» | текущий |
| 38 | 5 | | Основной одновременный одношажный ход. | Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)  Игры: «Кто дальше», «Гонки с преследованием» | Текущий: оценка техники перемещения на лыжах |
| 39 | 6 | | Преодоление бугров и впадин на спуске. Развитие выносливости. 3км. | Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом», преодоления бугров и впадин. | . Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 3 км. | текущий |
| 40 | 7 | | Одновременные ходы. Совершенствование техники. | Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Выполнение одновременных ходов | Текущий: оценка техники перемещения на лыжах |
| 41 | 8 | | Горнолыжные элементы: спуски, торможения. | Демонстрировать технику торможения и поворота «плугом», преодоления бугров и впадин. | Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы торможения. Дистанция 2 км. | Текущий: оценка техники перемещения на лыжах |
| 42 | 9 | | Полу коньковый ход на спуске. Разучивание. | Демонстрировать технику конькового хода. | Техника конькового хода. | текущий |
| 43 | 10 | | Горнолыжная техника. Торможения: упором, плугом, падением. | Выполнение торможения и поворота «плугом». | текущий |
| 44 | 11 | | Горнолыжная техника. Торможения: упором, плугом, падением.. | Выполнение упражнений, повторное прохождение отрезков полу коньковым ходом | текущий |
| 45 | 12 | | Совершенствование полу конькового хода. | Демонстрировать технику конькового хода. | Выполнение упражнений, повторное прохождение отрезков полу коньковым ходом | текущий |
| 46 | 13 | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Выполнение упражнений, повторное прохождение отрезков полу коньковым ходом | текущий |
| 47 | 14-15 | | Развитие общей выносливости. Контрольное прохождение 3км | Прохождение дистанции с учетом времени | Контрольный |
| 49 | 16 | | Развитие общей выносливости и координации движений. | Прохождение дистанции 3 км удобным ходом. | Совершенствование техники лыжных ходов | Текущий |
| Спортивные игры. Волейбол. 10 часов | | | | | | |
| 50 | 1 | | Волейбол  передвижения, передачи,  подачи | Техника безопасности на уроках.  Стойка и передвижения игрока**.** Передача мяча над собой во встречныхколоннах. Нижняя прямая подача мяча. Игры. | Теория. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Игра. | **Уметь:** выполнять передачи и подачи мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам. |
| 51 | 2. | | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Пионербол по правилам волейбола. | Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники. | Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Игра. | текущий |
| 52 | 3. | | Передача двумя сверху через сетку. | Демонстрировать передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения, во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах и через сетку. | текущий |
| 53 | 4. | | Приём мяча после подачи. Пионербол. | Демонстрировать выполнение нижней прямой подачи через сетку, принимать подачу. | Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Игра. | текущий |
| 54 | 5. | | Прямая нижняя подача. Учебная игра. |  | Текущий: оценка действий игроков на площадке во время игры |
| 55 | 6. | | Приём мяча. Учебная игра. | Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча. | Работа в парах и тройках. Прием мяча. | Текущий: оценка действий игроков на площадке во время игры |
| 56 | 7. | | Приём низко летящего мяча. Передача на пасующего. | Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники. | Передача на пасующего. Атака. Выполнение атакующего удара | Текущий |
| 57 | 8. | | Передача мяча стоя спиной к партнёру. Атакующий удар. | Демонстрировать выполнение прямого нападающего удара, передачи мяча. | Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Учебные игры по упрощенным правилам. | Текущий: оценка выполнения атакующего удара |
| 58 | 9. | | Развитие скоростно – силовой выносливости (круговая тренировка) | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения | Текущий |
| 59 | 10. | | Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра | Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения в учебной игре. | Контрольный: оценка действий игроков на площадке во время игры |
| Лекая атлетика 10 часов | | | | | | |
| 60 | 11 | | Двигательные качества и их развитие. Кроссовый бег. | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега. | Беговая разминка, кроссовая подготовка | Текущий |
| 61 | 12 | | Низкий старт. Совершенствование. | Выполнять старт из низкой позиции. | Специальные беговые упр.  Низкий старт (30-40). Бег по дистанции (70-80м | Текущий |
| 62 | 13 | | Специальные беговые упражнения. В медленном темпе 7 минут. | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега. | Беговая разминка, те­стирование челночного бега 3 х 10 м, | Текущий |
| 63 | 14 | | СБУ. ОРУ в парах. Бег с высокого старта. 300м | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега. | Специальные беговые упражнения.  Бег 300м (дев) и 500м (м)  на результат | текущий |
| 64 | 15 | | СБУ. ОРУ в движении. Эстафеты (этап 60м) | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега. | Специальные беговые упражнения. | Текущий |
| 65 | 16 | | СПУ. Прыжки в длину. Развитие скоростной выносливости. 1500м | Уметь бежать в равномерном темпе, выполнять прыжок с разбега. | Метание мяча на дальность  Учет результатов в беге на 1500 м | Тестирование |
| 66 | 17 | | Метание мяча на дальность. | Знать и уметь выполнять технику метания малого мяча, владеть навыками выполнения силовых и скоростных упражнений. | Учет техники и результатов в метании мяча на дальность - зачет. | тестирование |
| 67 | 18 | | Низкий старт. Бег 30м | Уметь соревноваться в беге на 30 м, демонстрировать технику высокого старта.  . | Спринтерский бег, отработка низкого старта | тестирование |
| 68 | 20 | | СПУ. ОРУ. Двигательный режим во время летних каникул. Подвижные игры | Уметь бежать в равномерном темпе, знать технику длительного бега. | Специальные беговые упражнения. | текущий |