**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№,**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | **Количество часов** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | |
| 1 | ТБ. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров. | 02.09 | 02.09 | 1 |  |
| 2 | Эстафетный бег 4 по 100 м с преодолением 5 препятствий. Спортивные игры (СИ) ОРУ. | 04.09 | 04.09 | 1 |  |
| 3 | Медленный равномерный бег до 8-12 мин. ОРУ. Старт на опору на одну руку 100м. | 09.09 | 09.09 | 1 |  |
| 4 | Бег с изменением скорости по сигналу 6 мин. Бег 100 м с различного старта. | 11.09 | 11.09 | 1 |  |
| 5 | Бег с ускорением; бег 60 м – 4раза за урок; бег 100м – 2 раза за урок. СИ. | 16.09 | 16.09 | 1 | Секунд |
| 6 | Низкий старт . Бег 60м. ОРУ. | 18.09 | 18.09 | 1 | Старт колод, секунд |
| 7 | Прыжки на одной ноге через препятствие. Прыжки в длину, согнув ноги. ОРУ. | 23.09 | 23.09 | 1 |  |
| 8 | Прыжки через скакалку на месте и в продвижении. Тройной прыжок с места. СИ. ОРУ. | 25.09 | 25.09 | 1 | Скакалка |
| 9 | Упражнения на координацию. Прыжок в высоту способом «Перекидной». СИ | 30.09 | 30.09 | 1 |  |
| 10 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу и от груди. СИ. | 02.10 | 02.10 | 1 | Набив мяч |
| 11 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор Юм. ОРУ. СИ. | 07.10 | 07.10 | 1 | Мяч |
| 12 | Метание нескольких малых мячей из различных исходных положений и за определенное время. ПИ. | 09.10 | 09.10 | 1 | Малый мяч |
| 13 | Ходьба на скорость (15-20 мин). Ходьба группами на перегонки. | 14.10 | 14.10 | 1 |  |
| 14 | Построение в две колоны с соблюдением данного заданного интервала в дистанции. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. ПИ. | 16.10 | 16.10 | 1 |  |
| 15 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. | 21.10 | 21.10 | 1 |  |
| 16 | Подтягивание в висе на гимнастической стенке. ОРУ. ПИ. | 23.10 | 23.10 | 1 |  |
| **II четверть Гимнастика, акробатика (15ч.)** | | | | | |
| 17 | ТБ. Перестроение из шеренги в две шеренги. Перестроение из колоны по два. | 06.11 | 06.11 | 1 |  |
| 18 | Прыжки через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке. | 11.11 | 11.11 | 1 | Гимнаст скам |
| 19 | Подтягивание на шведской стенке. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке и держась за нее руками. Лазание по шведской стенке различными способами | 13.11 | 13.11 | 1 |  |
| 20 | Повороты на месте и в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз на скорость. ПИ. | 18.11 | 18.11 | 1 |  |
| 21 | Хождение по гимнастической скамейке. ОРУ. ПИ. | 20.11 | 20.11 | 1 | Гимнаст скам |
| 22 | Хождение по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей. ОРУ. | 25.11 | 25.11 | 1 | Мяч |
| 23 | Перенос груза по группам. ОРУ в парах. | 27.11 | 27.11 | 1 | Груз |
| 24 | Приседание на одной ноге, держась за решетку. ПИ | 02.12 | 02.12 | 1 |  |
| 25 | Прыжки ноги врозь через козла. | 04.12 | 04.12 | 1 | Козел |
| 26 | ОРУ. Прыжки через козла ноги вместе с поворотом на 90 градусов. | 09.12 | 09.12 | 1 |  |
| 27 | Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. ПИ. | 11.12 | 11.12 | 1 |  |
| 28 | Кувырки назад из положения сидя. Поворот налево и направо из положения мост. Повороты на месте и в движении. | 16.12 | 16.12 | 1 |  |
| 29 | Передвижение по бревну шагом. Быстрое передвижение по бревну | 18.12 | 18.12 | 1 |  |
| 30 | Вскок в упор, присев на бревно с сохранением равновесия. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями. ПИ. | 23.12 | 23.12 | 1 |  |
| 31 | Передача набивного мяча в колоне между ног. ОРУ. | 25.12 | 25.12 | 1 | Набив мяч |
| **III четверть Подвижные и спортивные игры (21ч.)** | | | | | |
| 32 | ТБ. Теоретические сведения ВОЛЕЙБОЛ. ОРУ. | 13.01 | 13.01 | 1 |  |
| 33 | Передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений . ОРУ. | 15.01 | 15.01 | 1 | Мяч |
| 34 | Техника приема и передачи мяча и подачи. Верхняя прямая передача в прыжке | 20.01 | 20.01 | 1 |  |
| 35 | Прямой нападающий участок через сетку. Игра – волейбол | 22.01 | 22.01 | 1 |  |
| 36 | Передача мяча в зонах 6-3-4 через сетку. Передача мяча в зонах 5-3-4 через сетку | 27.01 | 27.01 | 1 |  |
| 37 | Подачи нижние и верхние прямые. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра. | 29.01 | 29.01 | 1 |  |
| 38 | Блок. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Двусторонняя игра в волейбол. | 03.02 | 03.02 | 1 |  |
| 39 | Наказание при нарушениях правил игры. ПИ. | 05.02 | 05.02 | 1 |  |
| 40 | Сочетание приемов волейбола. ОРУ. | 10.02 | 10.02 | 1 |  |
| 41 | Учебная игра. ОРУ. | 12.02 | 12.02 | 1 |  |
| 42 | ТБ. Баскетбол – теоретические сведения. | 17.02 | 17.02 | 1 |  |
| 43 | Бросок в кольцо. Наказания при нарушениях правил игры. ОРУ. | 19.02 | 19.02 | 1 |  |
| 44 | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. | 24.02 | 26.02 | 1 |  |
| 45 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра – баскетбол. | 26.02 | 02.03 | 1 |  |
| 46 | Передача мяча от груди в парах с продвижением вперед. Игра | 02.03 | 04.03 | 1 |  |
| 47 | Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении от груди снизу | 04.03 | 11.03 | 1 |  |
| 48 | Подбирание отскочившего мяча от щита. Ускорение 15-20 метров. | 09.03 | 16.03 | 1 | Мяч |
| 49 | Броски мяча по кольцу от груди двумя руками. Учебная игра. | 11.03 | 18.03 | 1 |  |
| 50  51 | Броски в корзину с разных позиций. Броски одной рукой.  Ведение мяча с изменением направления, шагом и бегом | 16.03  18.03 | 13.04 | 1 |  |
| 52 | Повторение общих правил игры в баскетбол. УИ. | 23.03 | 15.04 | 1 |  |
| **IV четверть Лёгкая атлетика (16ч.)** | | | | | |
| 53 | ТБ. Ходьба с изменением направления. Медленный бег 8 мин. | 01.04 | 20.04 | 1 |  |
| 54 | Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. ОРУ с гимнастическими палками. ПИ с бегом на скорость. | 06.04 | 22.04 | 1 |  |
| 55 | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе с остановками на обозначенных участках. СИ. | 08.04 | 27.04 | 1 |  |
| 56  57 | Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину способом согнув ноги.  Метание мяча с разбега. Эстафета 4 по 60. Упражнения в равновесии. | 13.04  15.04 | 29.04 | 1 | Старт колод, секунд, мяч |
| 58 | Прыжки в длину способом согнув ноги. ПИ с прыжками в длину, высоту «Дотянись до веревочки» | 20.04 | 06.05 | 1 |  |
| 59  60  61 | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Медленный бег 8 мин.  Кросс 300 м. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.  ОРУ с обручами. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. | 22.04  27.04  29.04 | 13.05 | 1 |  |
| 62  63 | Низкий старт. Прыжки в длину способом «согнув ноги».  Бег 60 м с низкого старта. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 04.05  06.05 | 16.05 | 1 |  |
| 64  65 | Высокий старт. Метание мяча с разбега. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.  Высокий старт. Метание мяча с разбега. ОРУ с набивными мячами. СИ | 11.05  13.05 | 18.05 | 1 |  |
| 66  67  68 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. Со скачка в сектор. ОРУ со скакалками.  Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. ОРУ.  Кроссовый бег 300 м. ОРУ | 18.05  20.05  25.05 | 20.05 | 1  1 |  |