ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова­ние разде­ла | Тема урока | Кол-во ча­сов | Элементы содержания | Вид контроля | Дата прове­дения |
| план | факт |
| 1. | **Легкая атлетика** | Спринтерс­кий бег, эстафетный бег | 27 | 1 | Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопас­ности во время занятии на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости. |  | 04.09.14 |  |
| 2 | Совершенствовать технику низкою стар­та и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин  | Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8 | 05.09.14 |  |
| 3 | Совершенствовать технику низкою стар­та и стартового разгона. Провести бег до 3 мин |  | 06.09.14 |  |
| 4 | Высокий старт до 10-15 м, бег с уско­рением 50-60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Эстафеты, провес­ти контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) | Прыжок в длину сместа: мальчики-«5» - 200; «4» - 195;«3» - 190;девочки - «5» - 185;«4» - 180; «3»-175 | 11.09.14 |  |
| 5 | Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта | Техника выполне­ния низкого старта и стартового разгона | 12.09.14 |  |
| 6 | Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. |  | 13.09.14 |  |
| 7 | Бег на результат 60 м, специальные бе­говые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Эстафеты. Влия­ние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Повторить технику метания с 4-5 шагов разбега. | Бег 60 метров:мальчики-«5»- 8,8; «4» -9,7; «3»- 10,5; девочки - «5» - 9,7«4» - 10,2, «3»-10,7 | 18.09.14 |  |
|  |  |  |  | 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Мета­ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин. | Техника выполне­ния прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 410; «4» -370;«3» - 310; девочки - «5» - 360; «4» - 310; «3» - | 19.09.14 |  |
| 9 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин. |  260 | 20.09.14 |  |
| 10 | Метание малого мяча с двух-трех ша­гов разбега. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 10 мин. | Метание малого мя­ча с двух-трех ша­гов разбега: мальчики – 42– 37 - 28; девочки 27 - 21- 17 | 25.09.14 |  |
| 11 | Провести бег на ре­зультат на 2000 (мальчики) и 1500 м (девочки). Провести игру «Пионербол» | Бег 2000 (мальчики):10,00 – 10,40 – 11,40;Бег 1500 м (девочки): 8,00 – 8,10 – 8,28 | 27.09.14 |  |
| 12 | Провести игру «Пионербол» |  | 02.10.14 |  |
| 13 | Смешанная дистанция до 500 метров  | Мальчики 1,40 ,2,00,2,05 Девочки 2,05 2,20 2,55 | 02.10.14 |  |
| 14 | Кросс до 15 минут  |  | 03.10.14 |  |
| 15 | Бег из разных стартов  |  | 04.10.14 |  |
| 16 | Выявление координационных способностей  |  | 09.10.14 |  |
| 17 | Длительный бег 10 минут .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | Мальчи 32,27,22 Девочки 20,15,10,  | 10.10.14 |  |
| 18 | Учебная игра баскетбол  |  | 11.10.14 |  |
| 19 | Прыжок в длину с разбега .Прыжки на скокальке ,30 сек, раз | Мальчики 56,54,52 Девочки 66,64,62 | 16.10.14 |  |
| 20 | Прыжок в длину с места  | Мальчики 190,180,165Девочки 175, 160, 156 | 17.10.14 |  |
| 21 | Ведение меча остановка прыжком  |  | 18.10.14 |  |
|  |  |  |  | 22 | Тактика игроков  |  | 23.10.14 |  |
| 23 | Штрафной бросок  |  | 24.10.14 |  |
| 24 | Перестроение из одной колонны в две ,три, четыре . |  | 25.10.14 |  |
| 25 | Учебная игра волейбол  |  | 30.10.14 |  |
| 26 | Учебная игра баскетбол  |  | 31.10.14 |  |
| 27 | Учебная игра баскетбол  |  | 01.11.14 |  |
| 3.  | **Гимнастика** | АкробатикаРавновесие | 21 | 28 | Напомнить о технике безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперед и назад (слитно). Девочки — разучить шаги «Польки» на бревне (высота 110 см) Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 13.11.14 |  |
| 29 | Объяснить учащимся о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Учить выполнению ко­манды «Прямо!» Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Разучить с мальчиками длин­ный кувырок с места, с девочками — из стойки на ло­патках переворот в полушпагат. |  | 14.11.14 |  |
| 30 | Повторить комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки. Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно). Девочки — шаги «Польки» на бревне (высота 110 см) |  | 15.11.14 |  |
| 31 | Совершен­ствовать акробатические упражнения; разучить с мальчиками — стойку прогнувшись на голове и руках, с девочками — пере­ход с моста на одно колено, другая нога — вверх. Со­вершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коле­ном |  | 21.11.14 |  |
| 32 | Провести общеразвивающие упраж­нения со скакалкой — серии прыжков. Проверить на оценку (у всех) кувырки вперед и назад — слитно. Повторить акробатические упражнения, разучить, мальчики и девочки — со­единение из 3—4 элементов. Продолжить обучение в равновесии: девочки — на бревне. | Техника выполнения кувырок вперед и назад — слитно  | 22.11.14 |  |
| 33 | Со­вершенствовать упражнения на бревне, девочки — шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками под коле­ном. Провести общеразвивающие упраж­нения со скакалкой — серии прыжков.  |  | 27.11.14 |  |
|  |  | Висы.Опорный прыжокСтроевые упражнения,  | 11 | 34 | Совершенствовать строевые упражнения отрабатывая четкость исполнения. Проверить на оценку мальчики — длинный кувырок прыжком с места; девочки — кувырок назад в полушпагат; совер­шенствовать технику слитного исполнения акробатиче­ского соединения. Познакомить девочек с соедине­нием на бревне. | Техника выполнения у мальчиков — длинный кувырок прыжком с места; у девочек — кувырок назад в полушпагат | 28.11/14 |  |
| 35 | Провести серии прыжков со скакалкой — 3 х 30 с Совершенствовать соединение в равно­весии по бревну. Проверить на оценку, мальчики — стойку на голове и руках прогнувшись; девочки — с моста переход на одно колено. Совершенствовать акробатическое соединение | Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове и руках прогнувшись у девочек — с моста переход на одно колено | 29.11.14 |  |
| 36 | Совершенствовать строевые упражнения отрабатывая четкость исполнения. совер­шенствовать технику слитного исполнения акробатиче­ского соединения. |  | 04.12.14 |  |
| 37 | Провести общеразвивающие упражне­ния с гимнастической палкой. Совершенствовать со­единение на бревне — девочки. Провести учет умений по акробатическому соединению. Разучить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев | Техника выполнения ак­робатического соединения из 3-4 элементов | 05.12.14 |  |
| 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. |  | 06.12.14 |  |
| 39 | Закрепить: мальчики — переворот в упор толчком двух ног; девоч­ки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Мальчики — вис на подколенках и опус­кание в упор присев, девочки — переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь — другой. |  | 11.12.14 |  |
| 40 | Повторить с целью совершенствования пройденные упражнения на низкой перекладине — мальчики, на низ­кой жерди брусьев—девочки. Учить со­единению из 2—3 элементов на пройденных снарядах |  | 12.12.14 |  |
| 41 | Проверить на оценку, мальчики — переворот в упор толч­ком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—со­гнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девоч­ки — прыжок через козла (вы­сота 100-105 см) | Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев  | 13.12.14 |  |
| 42 | Закрепить соединение на снарядах. Учить опорному прыжку мальчики—со­гнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девоч­ки — прыжок через козла (вы­сота 100-105 см) |  | 18.12.14 |  |
|  |  |  |  | 43 | Совершенствовать соединение на снарядах. Проверить на оценку мальчики — из виса на подколенках опускание в упор присев, девочки — переворот в упор махом и толчком на низкой жерди брусьев (низкой перекладине). За­крепить технику опорного прыжка. | Техника выполнения мальчики: из виса на подколенках опускание в упор присев ;девочки — пе­реворот в упор махом одной и толчком другой | 19.12.14 |  |
| 44 | Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Принять на оценку соединение на снарядах: мальчики —на низкой пере­кладине, девочки на низкой жерди брусьев. Совершенство­вать технику опорного прыжка. Провести трениров­ки в подтягивании— мальчики; в поднимании тулови­ща — девочки | Техника выполнения соединения из 3-4 элементов | 20.12.14 |  |
| 45 | Повторить упражнения на гимнастической скамейке и со скамейками. Совершенство­вать технику опорного прыжка. |  | 23.12.14 |  |
| 46 | С целью развития силовой вынос­ливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). Девочки — бревно, акробатика, низкая жердь брусьев, опорный прыжок Мальчики — гимнастическая стенка, канат, ак­робатика, опорный прыжок. Проверить на оценку освоение опорного прыжка. Провести тренировку в подтягивании и поднимании туловища. | Техника выполнения опорного прыжка | 26.12.14 |  |
| 47 | Повторить строевые упражнения, по­вороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положе­ния лежа | Поднимание туловища из положе­ния лежа мальчики:25-23-20; девочки —25-20-17 | 27.12.14 |  |
| 48 | С целью развития силовой вынос­ливости провести гимнастическую полосу препятствий в группах девочек и мальчиков (отдельно). |  | 12.01.15 |  |
|  |  |  |  14.01.15 |  |
| 4 | **Спортивные игры** | Баскетбол  | 17 | 49 | Техника безопасности при занятиях ,спортивными играми  |  | 16.01.15 |  |
|  |  |  |  | 50 | Правила и организация учебной игры в баскетбол  |  | 19.01.15 |  |
|  |  |  |  | 51 | Овладение техники передач меча  |  | 21.01.15 |  |
|  |  |  |  | 52 | Передача меча без ведения  |  | 26.01.15 |  |
|  |  |  |  | 53 | Повороты без меча с мечем в движении  | Пройти дистанцию 30 сек  | 28.01.15 |  |
|  |  |  |  | 54 | Передача меча в движении в двойках ,тройках  |  | 30.01.15 |  |
|  |  |  |  | 55 | Штрафной бросок  | Из десяти 5  | 02.02.15 |  |
|  |  |  |  | 56 | Индивидуальная техника защиты (работа в парах ) |  | 04.02.15 |  |
|  |  |  |  | 57 | Вырывание и выбивание мяча (работа в парах ) |  | 06.02.15 |  |
|  |  |  |  | 58 | Закрепить технику владение мячом. Ведение меча два шага в корзину  |  | 09.02.15 |  |
|  |  |  |  | 59 | Комбинация из основных элементов  |  | 11.02.15 |  |
|  |  |  |  | 60 | Развитие координации .Закрепить технику перемещении. |  | 13.02.15 |  |
|  |  |  |  | 61 | Ведения меча вокруг стоек .Передача меча в движении . |  | 16.02.15 |  |
|  |  |  |  | 62 | Передача меча финт на проход  |  | 20.02.15 |  |
|  |  |  |  | 64 | Учебная игра в баскетбол  |  | 25.02.15 |  |
|  |  |  |  | 65 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам |  | 26.02.15 |  |
| 4 | **Спортивные игры** | Волейбол  | 14 | 66 | Для развития качества ловкости и силовой выносливости провести полосу препятствий из 2— 3 препятствий в зале. Учить технике передачи мяча сверху. Провести игру пионербол. |  | 02.03.15 |  |
| 67 | Продолжить развитие двигательных ка­честв при преодолении полосы препятствий Закрепить технику передачи сверху. Учить технике прие­ма мяча снизу в парах или тройках. |  | 04.03.15 |  |
| 68 | Продолжить развитие двигательных ка­честв при преодолении полосы препятствий Закрепить технику передачи сверху. Учить технике прие­ма мяча снизу в парах или тройках. |  | 05.03.15 |  |
|  |  |  |  | 69 | Разучить комплекс упражнений сгим­настической скакалкой. Совершенствовать технику приема мяча снизу и передачи сверху. Учить техни­ке прямой нижней подачи мяча |  | 11.03.15 |  |
| 70 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.  |  | 12.03.15 |  |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  | 16.03.15 |  |
| 72 | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам |  | 18.03.15 |  |
| 73 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  | 19.03.15 |  |
|  |  |  |  | 74 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  | 23.03.15 |  |
| 75 | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  | 06.04.15 |  |
| 76 | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  | 08.04.15 |  |
| 77 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения |  | 09.04.15 |  |
| 78 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам |  | 13.04.15 |  |
| 79 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  | 15.04.15 |  |
| 5 | **Лыжная подготовка** | Лыжная подготовка | 10 | 80 | Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятии на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. | 16.04.15 |  |
| 81 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения од­новременного одношажного хода  | 20.04.15 |  |
|  |  |  |  | 82 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  | 22.04.15 |  |
| 83 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | 23.04.15 |  |
| 84 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти дистанцию 1 км на время | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,30 – 6,00 – 7,00; девочки:6,00 – 6,30 – 7,30 | 27.04.15 |  |
| 85 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  | 29.04.15 |  |
| 86 | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом | Техника выполнения торможения плугом | 30.04.15 |  |
| 87 | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом —  | Техника выполнения поворота плугом | 04.05.15 |  |
| 88 | Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом |  | 06.05.15 |  |
| 89 | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. | Техника выполнения спусков с поворотами | 07.05.15 |  |
| 6. | **Легкая атлетика** | ОРУБег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 4 | 90 | Выполнять комплекс уп­ражнений и серии прыжков с гимнастическими ска­калками Инструктаж по ТБ |  | 11.05.15 |  |
| 91 | Делать строевые упражне­ния перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении. Проводить прыжки в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, со­вершенствование и расчет места отталкивания |  | 13.05.15 |  |
| 92 | Проводить прыжки в высоту с разбега 5 — 7 шагов: разучивание, закрепление, со­вершенствование и расчет места отталкивания |  | 14.05.15 |  |
| 94 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. |  | 18.05.15 |  |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | 95 | Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести низ­кий старт с преследованием. Провести медленный бег до 4 мин Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 125; «4» – 115; «3» – 105; девочки – «5» –115; «4» – 105; «3» – 95 | 20.05.15 |  |
| 96 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 21.05.15 |  |
|  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 | 97 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча  | Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» –10; «4» – 7; «3» – 4 | 25.05.15 |  |
| 98 | Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,9; «4» - 5,1; «3»-5,5; девочки - «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8 | 27.05.15 |  |
| 99 | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |  | 28.05.15 |  |
| 100 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 102 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин | Прыж­ки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 – 125 – 115 |  |  |