

## Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
1	<b>Легкая атлетика (15ч)</b> Инструктаж по ТБ	1			
2	Стартовый разбег Бег 30м.	1			
3	Высокий старт бег 30м на результат	1			
4	Высокий старт Бег 60м.	1			
5	Финальное усилие. Бег 60м на результат	1			
6	Специально беговые упражнения	1			
7	Метание мяча на дальность (замах).	1			
8	Метание мяча на дальность (выпуск снаряда).	1			
9	Метание мяча на дальность на результат.	1			
10	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
11	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
12	Прыжок в длину с места на результат.	1			
13	Длительный бег. Развитие выносливости.	1			
14	Развитие силовой выносливости Бег 1000м.	1			
15	Кроссовая подготовка (1000м.)	1			
16	<b>Баскетбол (14ч)</b> Инструктаж по ТБ.	1			

	Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках.	1			
18	Ведение мяча на месте. В движении и с изменением направления движения	1			
19	Броски мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1			
20	Штрафной бросок на результат.	1			
21	Тактика свободного нападения. Ведения мяча.	1			
22	Сочетание ловли и передачи мяча на месте обводка четырех стоек.	1			
23	Ведения мяча в движении с изменениям направления.	1			
24	Позиционное нападение.	1			
25	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.	1			
26	Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом.	1			
27	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1			
28	Игровые задания Челночный бег с ведением мяча.	1			
29	Развитие кондиционных и координационных способностей. Бег с ускорением «сериями» на 20,30,60м.	1			
30	<b>Гимнастика (10ч)</b> Инструктаж по ТБ. Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1			
31	Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад.	1			
32	Акробатические упражнения стойка на лопатках , стойка на	1			

	голове с помощью.				
33	Развитие гибкости. «Мостик» из положения стоя с помощью	1			
34	Упражнения в висе и упорах..	1			
35	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1			
36	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку.	1			
37	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	1			
38	Прыжки со скакалкой.	1			
39	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
40	<b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол (14ч)</b> Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
41	Прием и передача мяча с низу и сверху двумя руками над собой .	1			
42	Прием и передача мяча с низу двумя руками в парах.	1			
43	Прием и передача с верху двумя руками в парах.	1			
44	Прием и передача мяча через сетку.	1			
45	Прием и передача мяча с низу двумя руками через сетку.	1			
46	Прием и передача с верху двумя руками через сетку.	1			
47	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м. подача мяча с линии подачи	1			
48	Развитие координационных способностей	1			

49	Нижняя подача мяча с расстояния 3-6м.	1			
50	Подача мяча с линии подачи зачет.	1			
51	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1			
52	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	1			
53	Верхняя прямая и нижняя подача Нападающий удар	1			
54	<b>Легкая атлетика(15ч)</b> Инструктаж по ТБ Чередование бега и ходьбы	1			
55	Развитие выносливости. Специально беговые упражнения	1			
56	Разнообразные прыжки и многоскоки	1			
57	Кроссовая подготовка Прыжок в длину с места (отталкивание, приземление).	1			
58	Прыжки в длину с места зачет.	1			
59	Бег с ускорением 30м.	1			
60	Бег 30 м. на результат.	1			
61	Высокий старт бег 60м. Развитие скоростных способностей	1			
62	Финальное усилие. Бег 60м на результат.	1			
63	Бег 1500м без учёта времени.	1			
64	Эстафетный бег	1			
65	Развитие скоростной выносливости	1			

66	Метание малого мяча на дальность (замах)	1			
67	Метание малого мяча на результат (выпуск снаряда).	1			
68	Метание малого мяча на результат	1			
69	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			