**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | | Тема урока |
| Легкая атлетика / 10 часов | | | |
| 1 | 1 | | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.  Теория по история ГТО. |
| 2 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Теория Олимпийские виды спорта. |
| 3 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. бег 60м сдача норм ГТО |
| 4 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 5 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО |
| 6 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Теория Олимпийские чемпионы соотечественники. |
| 7 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 8 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО |
| 9 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 10 | 1 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| Спортивные игры / 6 часов | | | |
| 11 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. Теория по судейству в баскетболе. | |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | |
| Гимнастика с элементами акробатики / 15 часов | | | |
| 17 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО | |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость)  челночный бег сдача норм ГТО. | |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Теория по сохранению осанке. | |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Теория по развитию гибкости. | |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО | |
| 25 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |
| Лыжная подготовка / 10 часов | | | |
| 32 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 33 | 1 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. Теория по закаливанию. | |
| 34 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | |
| 35 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 36 | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | |
| 37 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО | |
| 38 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта. | |
| 39 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | |
| 40 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Теория по сохранению и укреплению иммунитета. | |
| 41 | 1 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | |
| Спортивные игры / 13 часов | | | |
| 42 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | |
| 43 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты | |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. | |
| 49 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Теория по судейству игры. | |
| 50 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |
| 51 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | |
| 52 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | |
| 53 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | |
| 54 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | |
| Легкая атлетика / 14 часов | | | |
| 55 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО | |
| 56 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | |
| 57 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО | |
| 58 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Теория по атлетам древности. | |
| 59 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 60 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |
| 61 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | |
| 62 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в. | |
| 63 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | |
| 64 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | |
| 65 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Теория по летним видам Олимпийских игр. | |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Бег 2000м сдача норм ГТО | |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. | |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | |