

### Календарно тематическое планирование 8 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	По плану	Дата
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>		
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости.	1	
2	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
3	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.		
4	Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
6	Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.	1	
7	Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
9	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
10	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	
11	Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
12	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
13	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
14	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
15	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
16	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
17	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
18	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	1	
19	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами	1	

	баскетбола.		
20	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
21	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	1	
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>		
23	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
24		1	
25	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
26	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. 2 шага бросок после ведения. Игра	1	
27	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	1	
28	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
29	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
30	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	1	
31	Упражнения на бревне.	1	
32	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
33	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	1	
34	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
35	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
36	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.	1	
37	Упражнения на перекладине.	1	
38	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Прикладное плавание. Ныряние, плавание на боку, спине, груди. Ныряние за предметами. Транспортировка пострадавшего.	1	
40	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
41	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.	1	
43	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м,	1	

	упр. на гибкость, челночный бег).		
44	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
45	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1	
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>		
46	Упражнения на брусках. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
47	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
48	Брасс. Плавание с помощью рук 2х50 м. Плавание с помощью ног 2х50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплавание отрезков 8х25м. Старты. Повороты.	1	
49	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
50	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
51	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1	
52	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
53	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1	
54	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.	1	
55	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
56	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
57	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.	1	
58	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1	
59	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
60	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.	1	
61	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1	
62	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
63	Кроль на груди. Движения руками. Проплавание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	1	
64	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	

65	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
66	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	1	
67	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	1	
68	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
69	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	1	
70	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы	1	
71	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	
72	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	1	
73	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
74	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
75	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.	1	
76	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
	IV ЧЕТВЕРТЬ		
77	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
78	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	1	
79	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
80	Нижняя прямая подача.	1	
81	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.	1	
82	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	
83	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
84	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.	1	
85	Одиночное блокирование, Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
86	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
87	Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м.	1	
88	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
89	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
90	Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения.	1	

	Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м. Плавание кролем на спине 50м с учетом времени.		
91	Судейство учебной игры в волейбол. Двухсторонняя учебная игра.	1	
92	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
93	Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м. Плавание кролем на груди 50м с учетом времени.	1	
94	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
95	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
96	Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м.	1	
97	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
98	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
99	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в польной координации 10х25м.	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
102	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	1	