

Тематическое планирование 8 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т/Б	
2	Тестирование бега на 60 м	
3	Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м	
4	Бег на короткие дистанции. Эстафета	
5	Бег на средние дистанции 300 м, 400 м	
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	
7	Тестирование бега на 1000 м	
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	
10	Равномерный бег 1500 м. Развитие выносливости	
11	Равномерный бег 2000 м. Развитие выносливости	
12	Равномерный бег 3000 м. Развитие выносливости	
13	Броски малого мяча на точность в горизонтальную цель	
14	Броски малого мяча на точность в вертикальную цель	
15	Броски малого мяча на точность	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	
22	Удары по мячу подъемом ноги	
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	
24	Удар по мячу серединой лба	
25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	
26	Футбольные упражнения с мячом	
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Длинный кувырок с разбега	
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	
31	Акробатические комбинации	
32	Стойка на голове и руках	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Подъем переворотом на невысокой перекладине	
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
37	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
38	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
39	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
40	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
41	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
42	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	
43	Опорный прыжок боком с поворотом	
44	Опорный прыжок	
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
46	Спортивная игра «Гандбол»	
47	Броски и передачи в гандболе	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	
50	Одновременный бесшажный ход	
51	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	
52	Чередование различных лыжных ходов	
53	Чередование различных лыжных ходов	
54	Коньковый ход на лыжах	
55	Коньковый ход на лыжах	
56	Подъемы на склон и спуски со склона	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	

