Перспективное планирование на I четверть

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Кол-вочасов | Тема  | Сроки проведения |
|  Гимнастика – 4 ч. | 8б |
| 1. | 1 | Выполнение размыкания в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага. |  |
| 2. | 1 | Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов |  |
| 3.4. | 2 | Выполнение дыхательных упражнений (регулировка дыхания во время кроссового бега, при игре в баскетбол) |  |
|  Легкая атлетика – 15ч. |  |
|  Ходьба |  |
| 5.6. | 2 | Выполнение ходьбы на скорость (до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м |  |
| 7. | 1 | Ходьба группами наперегонки. |  |
| 8.9. | 2 | Обучение ходьбе по слабопересеченной местности 1,5-2 км. |  |
| 10.11. | 2 | Выполнение ходьбы по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя. |  |
| 12.13. | 2 | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. |  |
|  Бег |  |
| 14.15. | 2 | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. |  |
| 16.17. | 2 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя. |  |
| 18.19. | 2 | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. |  |
|  Спортивные игры – 5ч. |  |
|  Баскетбол |  |
| 20. | 1 | Повторение основных правил и техники игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).  |  |
| 21. | 1 | Повторение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо. |  |
| 22.23. | 2 | Повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. |  |
| 24. | 1 | Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий. |  |