

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
Г.БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2021г.

«Согласовано»
с заместителем директора
по УВР _____
Д.И.Нугайгуловой

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № _____ от
«__» _____ 2021г.

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 класс
8 «А» класс
на 2021 – 2022 год**

Учитель физической культуры:
**Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория**

2021 – 2022 учебный год

№ урока	Дата		Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
	План	Факт		
Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные, подвижные игры (25ч)				
1	01.09		Инструктаж по ТБ Л/ а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Повторение изученного в 7 классе по теме л/а.	-прослушивают инструктаж по ТБ, -учатся технике высокого и низкого старта, -вспоминают термины, связанные с физкультурой и спортом.
2	02.09		Лёгкая атлетика. Повторение знаний и умений в 7 классе по теме л/а. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. Кросс 1000м - учет	-совершенствуются в технике высокого и низкого старта, -кроссовая подготовка, развитие скоростных способностей.
3	06.09		Повторение знаний и умений в 7 классе по теме л/а. Спортивные игры. ОРУ.	-играют в игру «Волейбол»
4	08.09		Л/а. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров-учет	-сдают нормативы по подтягиванию, -играют в игру мини-футбол.
5	09.09		Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 30м.-учет Специальные беговые упражнения.	-бегают на результат 30м. -соревнуются в парах и по 4 человека.
6	13.09		Спортивные игры. ОРУ.	-играют в игру «Волейбол»
7	15.09		Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет	-учатся отталкиваться в прыжках с места, - метают м. мяч на дальность,
8	16.09		Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки – 1500 м (без учёта времени).	-учатся отталкиваться в прыжках с места, -сдают нормативы ГТО на длинные дистанции.
9	20.09		Спортивные игры. ОРУ.	-играют в «Волейбол», - учатся играть в волейбол.
10	22.09		Лёгкая атлетика. Приседания за 1 мин –кол-во раз.	учатся отталкиваться в прыжках с места, - приседают в технике «стульчик»
11	23.09		Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м, сек - учет	- отработывают технику челночного бега 3 x 10м. и сдают зачет
12	27.09		Лёгкая атлетика. Игры с мячом.	-отработывают технику на выносливость (равномерный бег до 10 минут),

				- учатся играть в пионербол
13	30.09		Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места - учет	-сдают нормативы ГТО по прыжкам в длину с места.
14	04.10		Игры на внимание.	-выполняют упражнения с мячом на координацию.
15	06.10		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега - учет	-учатся отталкиваться в прыжках с разбега, - сдают нормы ГТО в прыжках с разбега
16	07.10		Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	-отрабатывают технику на выносливость (равномерный бег до 6 минут) -выполняют различные упражнения на все группы мышц.
17	11.10		Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	-отрабатывают технику на выносливость (равномерный бег до 6 минут) -играют в пионербол.
18	13.10		Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.	-отрабатывают технику на выносливость (равномерный бег до 6 минут) -выполняют различные упражнения на все группы мышц.
19	14.10		Лёгкая атлетика. Совершенствование техники игры мини-футбол	-отрабатывают технику владения мячом (ведение, передача, пас).
20	18.10		Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)-учет.	-учатся метать м. мяч в цель (игровой вариант с беговыми упражнениями), -повторяют правила игры в пионербол.
21	20.10		Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный	-выполняют ОРУ под музыку, - выполняют упражнения с мячом на координацию.
22	21.10		Лёгкая атлетика. Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, - развивают скоростно-силовые качества, - метают в цель.
23	25.10		Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, - развивают скоростно-силовые качества.
24	27.10		Круговая тренировка. ОРУ.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц в два подхода, - развивают скоростно-силовые качества.

25	28.10		Спортивные игры.	- выполняют ОРУ с беговыми упражнениями, -оценивают свои знания в лёгкой атлетике.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (23ч)				
26	08.11		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Повторение пройденного в 7 классе.	-проходят инструктаж по ТБ, -выполняют различные -знакомятся с новым видом спорта (гимнастика с элементами акробатики).
27	10.11		Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.	-разучивают, повторяют простой кувырок, стойка на лопатках, -потошно выполняют упражнения.
28	11.11		Спортивные игры: волейбол	-вспоминают правила игры в «волейбол», -совершенствуют навыки приёма мяча и подачу, -играют по правилам.
29	15.11		Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	- повторяют навыки в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице.
30	17.11		Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.	- обучаются навыкам в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице.
31	18.11		Спортивные игры: волейбол	-вспоминают правила игры в «волейбол», -совершенствуют навыки приёма мяча и подачу, -играют по правилам.
32	22.11		Гимнастика с элементами акробатики. Наклоны вперед из положения сидя - учет	- обучаются навыкам в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице (вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание), -сдают зачёт (наклоны).
33	24.11		Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без	-выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице (вис

			предметов. Упражнения в висе. Игры.	согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание), -играют в игру волейбол.
34	25.11		Спортивные игры: баскетбол	-вспоминают правила игры в «баскетбол», -совершенствуют навыки приёма мяча и передачу, -играют по правилам.
35	29.11		Гимнастика с элементами акробатики. Учёт - отжимание.	-выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице (вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание), -сдают зачёт ГТО (отжимание).
36	01.12		Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.	-выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице, - обучаются технике: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.
37	02.12		Спортивные игры: баскетбол	-вспоминают правила игры в «баскетбол», -совершенствуют навыки приёма мяча и передачу.
38	06.12		Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической дорожке. Упражнения в висе.	- закрепляют обучение техники висов и упоров, -выполняют упражнения для развития силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём туловища)
39	08.12		Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической дорожке. Упражнения в висе.	- закрепляют обучение техники комплекса упражнений, -выбирают упражнения и работают в парах, тройках.
40	09.12		Спортивные игры: волейбол	-вспоминают правила игры в «волейбол», -совершенствуют навыки приёма мяча и подачу, -играют по правилам, добавляя приёмы волейбола.
41	13.12		Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Техника выполнения прыжков в высоту.	- вспоминают технику прыжка в высоту способом «ножницы», -выбирают упражнения и работают в парах, тройках.
42	15.12		Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники прыжков в высоту.	- закрепляют обучение техники прыжков в высоту, -выбирают упражнения и работают в парах, тройках, -отрабатывают технику по прыжкам в высоту.
43	16.12		Спортивные игры: волейбол	-вспоминают правила игры в «волейбол».

44	20.12		Гимнастика с элементами акробатики. Зачет по прыжкам в высоту.	- закрепляют обучение техники прыжков в высоту, -выбирают упражнения и работают в парах, тройках, -сдают зачет по прыжкам в высоту.
45	22.12		Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя - учет.	-изучают элементы акробатики, -выполняют ОРУ со скакалками, - сдают зачет « Наклон вперед из положения сидя»
46	23.12		Спортивные игры: мини-футбол	-вспоминают правила игры, -совершенствуют навыки приёма мяча и подачу,
47	27.12		Полоса из гимнастических элементов. Учёт. Игры.	-показывают и оценивают индивидуальный комплекс акробатических упражнений из 3-4 элементов.
48	29.12		Спортивные игры по выбору.	-играют по правилам, добавляя все приёмы волейбола.
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (28ч)				
49			Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Повторение пройденного в 7 классе.	-проходят инструктаж по ТБ, -отвечают самостоятельно на вопросы по курсу «Физическая культура» - самостоятельно подбирают снаряжение.
50			Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход. Одновременно – бесшажный ход.	-обучаются технике одновременно – двушажного хода, -закрепление одновременно– бесшажного хода.
51			Спортивные игры. ОРУ.	- проходят инструктаж по правилам поведения при спортивных играх.
52			Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход.(стартовый вариант)	-обучаются технике одновременно – двушажного хода (дистанция 1 км).
53			Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход.(стартовый вариант)	-совершенствуют технику одновременно – двушажного хода (дистанция 1 км).
54			Спортивные игры. ОРУ.	- соблюдают инструктаж по правилам поведения при спортивных играх.
55			Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход. Эстафеты.	-закрепляют навыки и умение в технике одновременно –двушажного хода (дистанция 2 км).
56			Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный	-закрепляют навыки и умение в технике одновременно-бесшажного

			ход.	хода.
57			Спортивные игры. ОРУ.	- соблюдают инструктаж по правилам поведения при спортивных играх.
58			Лыжная подготовка. Совершенствование техники.	-закрепляют навыки и умение в технике лыжных ходов на дистанции 2 км
59			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км	-закрепляют навыки и умение в технике лыжных ходов на дистанции 2 км.
60			Спортивные игры. ОРУ.	- соблюдают инструктаж по правилам поведения при спортивных играх.
61			Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.	-работают на учебной змейке по технике лыжных ходов.
62			Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.	-обучаются технике спусков и подъёмов (торможение «плугом»)
63			Спортивные игры. ОРУ.	- соблюдают инструктаж по правилам поведения при спортивных играх.
64			Лыжная подготовка. Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	-закрепляют навыки и умение в технике лыжных ходов на дистанции 2 км. -обучаются технике спусков и подъёмов (торможение «плугом»)
65			Лыжная подготовка. Обучение конькового хода.	-закрепляют навыки и умение в технике лыжных ходов на дистанции 2 км.
66			Спортивные игры. ОРУ.	- соблюдают инструктаж по правилам поведения при спортивных играх.
67			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры. Игры и эстафеты.	-совершенствуют технику владения волейбольным, футбольным и баскетбольным мячами.
68			Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.
69			Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.
70			Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.	-совершенствуют технику владения волейбольным, футбольным и

				баскетбольным мячами.
71			Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.
72			Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.
73			Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.	-совершенствуют технику владения волейбольным, футбольным и баскетбольным мячами.
74			Тестирование норм ГТО	-выполняют тестирование нормативов ГТО.
75			Тестирование норм ГТО	-выполняют тестирование нормативов ГТО.
76			Спортивные игры. Повторение.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (26ч)				
77			ТБ на занятиях легкой атлетикой. Понятие темп, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.	-проходят инструктаж по ТБ, -повторяют отвечают на вопросы по физической культуре.
78			Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x10м.	- повторяют и выполняют прыжки в длину с места, - повторяют и выполняют челночный бег 3x10м.
79			Спортивные игры по выбору.	- повторяют технику владения мячами.
80			Легкая атлетика. Прыжки в длину-учет. Игра в волейбол.	-выполняют прыжки в длину на оценку, -выполняют тактику игры в пионербол.
81			Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.	-выполняют челночный бег 3x10м. на оценку, - выполняют тактику игры в пионербол.
82			Спортивные игры по выбору.	- повторяют технику владения мячами.
83			Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц.
84			Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, - соревнуются на дистанции 1000м
85			Спортивные игры по	- повторяют технику владения

			выбору.	мячами.
86			Легкая атлетика Обучение старту с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, - сдают зачёт по бегу на короткие дистанции.
87			Гимнастика. Подтягивание-учет.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, сдают нормы ГТО.
88			Спортивные игры по выбору.	- повторяют технику владения мячами.
89			Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, сдают нормы ГТО по метанию.
90			Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку за 1 мин.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, сдают зачёт по прыжкам через скакалку.
91			Спортивные игры по выбору.	- повторяют технику владения мячами.
92			Легкая атлетика. Метание на дальность. Игра в волейбол.	-повторяют упражнения для координации, метают м. мяч на дальность с двух шагов разбега.
93			Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.	-повторяют упражнения для координации, метают м. мяч на дальность с двух шагов разбега.
94			Спортивные игры по выбору.	- повторяют технику владения мячами.
95			Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	-обучаются навыкам и технике прыжка в длину с разбега.
96			Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега - учет.	- закрепляют обучение техники прыжка в длину с разбега.
97			Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года	- повторяют технику владения мячами.
98			Спортивные игры по выбору.	- повторяют технику владения мячами.
99			Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	-обучаются навыкам и технике прыжка в длину с разбега.
100			Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега - учет.	- закрепляют обучение техники прыжка в длину с разбега.
101			Круговая тренировка. Спортивные игры.	- повторяют технику владения мячами.
102			Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года	- повторяют технику владения мячами.

По плану: 102 урока.

Фактически дано: