

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

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2022г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № _____ от
«__» _____ 2022г.

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»**

5-9 классы
8 «А» класс
на 2022 – 2023 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2022-2023 учебный год

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные, подвижные игры (24ч)			
1	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.		
2	Лёгкая атлетика. Повторение знаний и умений в 7 классе по теме л/а. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. Кросс 1000м - учет		
3	Повторение знаний и умений в 7 классе по теме л/а. Спортивные игры. ОРУ.		
4	Л/а. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров-учет		
5	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 30м.-учет Специальные беговые упражнения.		
6	Спортивные игры. ОРУ.		
7	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
8	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).		
9	Спортивные игры. ОРУ.		
10	Лёгкая атлетика. Приседания за 1 мин –кол-во раз.		
11	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м, сек - учет		
12	Спортивные игры. ОРУ.		
13	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места - учет		
14	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега - учет		
15	Спортивные игры. ОРУ.		
16	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
17	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
18	Спортивные игры.		
19	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)-учет.		
20	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный		
21	Спортивные игры.		
22	Лёгкая атлетика. Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м		
23	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.		
24	Спортивные игры.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (21ч)			
25	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.		
26	Совершенствование акробатического элемента: кувырок		

	назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.		
27	Спортивные игры: волейбол		
28	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».		
29	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
30	Спортивные игры: волейбол		
31	Гимнастика с элементами акробатики. Наклоны вперед из положения сидя - учет		
32	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
33	Спортивные игры: баскетбол		
34	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт -отжимание.		
35	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.		
36	Спортивные игры: баскетбол		
37	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической дорожке. Упражнения в висе.		
38	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической дорожке. Упражнения в висе.		
39	Спортивные игры: волейбол		
40	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения прыжков в высоту.		
41	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения прыжков в высоту- учет.		
42	Спортивные игры по выбору.		
43	Акробатические элементы: девушки и юноши – акробатическое соединение ранее изученных элементов.		
44	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя - учет.		
45	Снарядовая гимнастика. Повторение. Итоги четверти.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (30ч)			
46	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Повторение пройденного в 7 классе.		
47	Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход. Одновременно – бесшажный ход.		
48	Спортивные игры. ОРУ.		
49	Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход.(стартовый вариант)		
50	Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход..(стартовый вариант)		
51	Спортивные игры. ОРУ.		
52	Лыжная подготовка. Одновременно – двушажный ход. Эстафеты.		
53	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
54	Спортивные игры. ОРУ.		
55	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		

56	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
57	Спортивные игры. ОРУ.		
58	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
59	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
60	Спортивные игры. ОРУ.		
61	Лыжная подготовка. Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.		
62	Лыжная подготовка. Обучение конькового хода.		
63	Спортивные игры. ОРУ.		
64	Игры: «Гонки с преследованием».		
65	Игры: «Гонки с выбыванием».		
66	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры. Игры и эстафеты.		
67	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
68	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
69	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
70	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
71	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
72	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
73	Тестирование норм ГТО		
74	Тестирование норм ГТО		
75	Спортивные игры. Повторение пройденного.		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (27ч)			
76	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Понятие темп, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.		
77	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места- учет.		
78	Спортивные игры по выбору.		
79	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега-учет. Игра в волейбол.		
80	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.		
81	Спортивные игры по выбору.		
82	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
83	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.		
84	Спортивные игры по выбору.		
85	Легкая атлетика. Обучение старту с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий.		
86	Гимнастика. Подтягивание-учет.		
87	Спортивные игры по выбору.		
88	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
89	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку за 1 мин.		
90	Спортивные игры по выбору.		
91	Легкая атлетика. Метание на дальность. Игра в волейбол.		
92	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.		
93	Спортивные игры по выбору.		

94	Полоса препятствий. Президентские состязания.		
95	Полоса препятствий. Президентские состязания.		
96	Спортивные игры по выбору.		
97	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
98	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
99	Спортивные игры по выбору.		
100	Контрольный урок по двигательной активности.		
101	Легкая атлетика. Учёт подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.-учет.		
102	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года		

По плану: 102 урока

Факт: