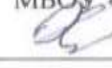


**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29»
(МБОУ «СОШ №29»)**

КТП обсуждено на заседании ШМО Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	КТП согласовано с зам.директора по УВР МБОУ «СОШ №29»  « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.	КТП рекомендовано к работе педагогическим советом МБОУ «СОШ №29» Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «СОШ №29» Л. А. Чистякова  Приказ № <u>244</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2018г. 
---	---	---	---

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 5-8 классов**

Составители:
Ткачук Г.Р.,
Тимофеев А.В.
учителя физической культуры

Новокузнецк, 2018

Календарно-тематическое планирование
5 класс

Учебная я неделя	№ урока	Тема урока	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика (12 часов)				
1.	1	Высокий старт. Бег 30м. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при занятиях легкой атлетикой.	Контроль бега на 30 метров	
	2	Бег с ускорением 30 и 60м.	Контрольный тест - бег 30м. м.: «5»- 5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше; д.: «5»- 5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше.	
	3	Бег 30м на результат.	Контрольное упражнение. Бег 60м: м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше. д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше.	
2.	4	Упражнение на развитие координации.	Оценка координации	
	5	Метание малого мяча с места на дальность.	Контроль метания мяча	
	6	Гладкий равномерный бег до 1,5км. Метание мяча.	Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»-4,46-6,45; «3»-6,46 и больше. д.: «5»- 5,20; «4»-5,21-7,20; «3»-7,21 и больше.	
3.	7	Метание малого мяча с места на результат.	Контроль метания мяча	
	8	Упражнение на развитие координации.	Оценка координации	
	9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	

4.	10	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	
	11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	
	12	Упражнение на развитие координации.		
Гимнастика (19 часов)				
5	13	Перестроение в движении дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. О.Т. на уроках гимнастики.	Контроль кувырка вперед	
	14	Перестроение в движении разведением и слиянием. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 градусов.	Оценка правильности выполнения кувырка, страховка.	
	15	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Контроль кувырка назад	
6	16	Упражнения на развития гибкости.	Оценка гибкости	
	17	Совершенствование кувырков.	Оценка техники выполнения кувырков.	.
	18	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину) (м), в упор присев и соскок (д).	Оценка опорного прыжка, страховка	
7	19	Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной скамейке.	Контроль выполнения	
	20	Упражнения на развития гибкости.	Контроль гибкости	
	21	Спрыгивания и напрыгивание на ограниченную площадку.	Контроль техники выполнения	
8	22	Совершенствование прыжковых упражнений.	Оценка техники выполнения опорного прыжка, страховка	
	23	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину) (м), в упор присев и соскок (д).	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
	24	Упражнения на развития гибкости.	Контроль гибкости	
9	25	Ходьба с различной амплитудой движения и ускорениями (д), расхождение при встрече (м) на низком бревне.	Оценка расхождения при встрече на низком бревне	
	26	Повороты и подскоки на месте и в движении (д), расхождение при встрече (м) на высоком бревне.	Оценка техники выполнения расхождения при встрече.	
	27	Простые связки на бревне.	Контроль связок на бревне	

10	28	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину) (м), в упор присев и соскок (д). Составление индивидуальных комплексов для физ.минуток.	Оценка техники опорного прыжка, страховка	
	29	Ритмическая гимнастика танцевальные шаги (д), упражнения общей физической подготовленности (м).	Совершенствовать гимнастические шаги	
	30	Опорный прыжок (козел в ширину) (м), в упор присев и соскок (д).	Оценка техники опорного прыжка, страховка	
11	31	Совершенствование опорного прыжка.	Совершенствовать опорный прыжок	.
Баскетбол (16 часов)				
	32	Стойка игрока, перемещение в стойке.		
	33	Передвижения приставными шагами с изменением направления движения.	Оценка техники выполнения передвижения	
12	34	Сюжетно – образная игра.	Оценка игры	
	35	Упражнения для формирования правильной осанки.	Контроль осанки	
	36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи.	Выявлять ошибки при ловли мяча	
13	37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	Выявлять ошибки ловли и передачи	
	38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.	Оценка техники ловли и передачи мяча.	
	39	Упражнения для формирования правильной осанки.	Контроль осанки	
14	40	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Оценка игры в баскетбол	
	41	Передвижения с мячом и без мяча.	Оценка техники ведения мяча на месте.	
	42	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места.	Оценка техники броска мяча	
15	43	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Контроль игры в баскетбол	
	44	Ловля и передача мяча в движении.	Оценка техники передачи мяча в движении	
	45	Ведение мяча по кругу, «змейкой».	Оценка техники ведения мяча	
16	46	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	Оценка техники ловли и передачи мяча в движении	
	47	Игра по правилам мини –	Контроль игры в	

		баскетбол.	баскетбол	
Лыжная подготовка (15 часов)				
	48	Повороты переступанием на месте и в движении. Физическое развитие человека, основные показатели развития. О.Т. на уроках лыжной подготовки.	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь	
17	49	Попеременный двухшажный ход.	Контроль попеременно двухшажного хода	
	50	Прохождение дистанции 500м.	соблюдать правила техники безопасности во время занятия	
	51	Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	Контроль подъемов и спусков	
18	52	Торможение «плугом».	соблюдать правила техники безопасности во время занятия	
	53	Прохождение дистанции 800м.	Оценить технику выполнения лыжного хода	
	54	Попеременный двухшажный ход 1000м.	Контроль попеременно двухшажного хода	
19	55	Повороты, подъем, торможение.	Контроль поворотов	
	56	Прохождение дистанции 1100м.	Оценка прохождения дистанции	
	57	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	Контроль спусков	
20	58	Попеременный двухшажный ход 1200м.	Оценка попеременно двухшажного хода	
	59	Спуски, торможение.	.контроль спусков и торможения	
	60	Повороты в движении, подъемы.	Контроль поворотов	
21	61-62	Прохождение дистанции 1500м.	Оценка прохождения дистанции	
Волейбол (17 часов)				
	63	Основная стойка, передвижение приставным шагом вправо и влево, выход к мячу. Осанка как показатель физического развития. О.Т. на уроках спорт. игр.	Контроль передвижений	
22	64	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.	Оценка приема и передачи	
	65	Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении.	Оценка приема и передача	

	66	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	Оценка техники выполнения приема мяча снизу и сверху	
23	67	Упражнение на развитие координации.	Контроль на координации	
	68	Прием и передача мяча снизу на месте.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения приема мяча снизу и сверху на месте	
	69	Прием и передача мяча снизу в движении.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения приема мяча снизу и сверху в движении	
24	70	Игры с элементами волейбола.	Контроль техники игры в волейбол	
	71	Упражнение на развитие координации.	Контроль развития координации	
	72	Совершенствование приема и передачи.	Оценка техники приема мяча	
25	73	Прямая нижняя подача.	Оценка подачи	
	74	Совершенствование приема и передачи мяча сверху, снизу.	Оценка техники приема мяча сверху и снизу	
	75	Подвижные игры с элементами волейбола.	Контроль игры в баскетбол	
26	76	Верхняя подача через сетку.	Контроль верхней подачи	
	77	Нижняя и верхняя подача через сетку.	Контроль нижней подачи	
	78	Совершенствование нижней и верхней подачи через сетку.	Оценка техники нижней и верхней подачи мяча	
27	79	Подвижные игры с элементами волейбола.	Оценка игры в волейбол	
Легкая атлетика (16 часов)				
	80	Метание малого мяча в вертикальную цель. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. О.Т. на уроках легкой атлетикой.	Техника выполнения метания малого мяча	
	81	Бег с ускорением. Метание мяча в цель.		
28	82	Совершенствование метания мяча в цель.	Оценка техники метания мяча в цель ,следим за правильностью выполнения	
	83	Метание мяча в цель на результат.	Контроль метания мяча	
	84	Упражнения на развития гибкости.	Контроль развития гибкости	

29	85	Гладкий равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину.	Следим за дыханием	
	86	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Оценка техники выполнения прыжка в высоту	
	87	Преодоление естественных и искусственных препятствий.	Контроль преодоления препятствий	
30	88	Упражнения на развития гибкости.	Контроль на развитие гибкости	
	89	Прыжок в высоту, метание мяча с разбега.	Оценка техники метания мяча в цель	
	90	Преодоление искусственных препятствий.	Контроль преодоления препятствий	
31	91	Упражнения на развития гибкости.	Контроль на развитие гибкости	
	92	Прыжок в длину с места.	Контрольный тест-прыжок в длину с места. м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше.	
	93	Метание малого мяча с разбега.	Оценка метания мяча	
32	94	Метание малого мяча с разбега на результат.	Оценка метания мяча	
	95	Подвижные игры и эстафеты различных народов мира.	Контроль эстафет	
Футбол (мини-футбол) (10 часов)				
	96	Бег с изменением направления, с ускорением, спиной вперед, змейкой по кругу. Правила закаливания способами обтирания, обливания, душ. О.Т. на уроках спорт. игр.	Контроль техники бега с изменением направления	
33	97	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	Оценка техники выполнения удара по мячу	
	98	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Контроль остановки катящегося мяча	
	99	Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ударов по мячу	
34	100	Удар с места по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ударов по мячу	
	101	Игра в мини-футбол.	Оценка игры в мини футбол	

	102	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении.	оценка техники владения мячом, освоить правила игры в мини- футбол	
35	103	Технические действия игроков в защите	Контроль техники игры в защите	
	104	Технические действия игроков в нападении	Контроль техники игры в нападении	
	105	Игра в мини футбол	Правила игры в футбол	
		ИТОГО: 105 часов		

Календарно- тематическое планирование 6 класс

Учебная неделя	№ урока	Тема урока	Формы контроля	Примечание
Легкая атлетика (12 часов)				
1	1	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 60 м. Соблюдение требований безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Контроль бега на 60 метров	
	2	Спринтерский бег 60 и 100 м.	Контрольный тест - бег 30м. м.: «5»- 5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше; д.: «5»- 5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше.	
	3	Бег 60 м на результат.	Контрольное упражнение. Бег 60м: м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше. 4д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше.	
2	4	Упражнение на развитие координации.	Контроль на координацию	
	5	Метание малого мяча с места по движущей мишени.	Контроль метания мяча	
	6	Гладкий равномерный бег до 1,5км. Метание мяча.	Контрольное упражнение-бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»-4,46-6,45; «3»-6,46 и больше. д.: «5»- 5,20; «4»-5,21-7,20; «3»-7,21 и больше.	
3	7	Метание малого мяча на дальность.	Оценка метания мяча	
	8	Упражнение на развитие координации.	Контроль на координацию	
	9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Оценка техники выполнения прыжка в	

			длину с разбега	
4	10	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	
	11	Упражнение на развитие координации.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	
	12	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат.	Контроль прыжка в длину	
Гимнастика (19 часов)				
5	13	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Два кувырка вперед слитно. О.Т. на уроках гимнастики.	Контроль прыжка в длину	
	14	Ходьба строевым шагом одной и двумя колоннами. Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках.	контроль правильности выполнения стойки на лопатках.	
	15	Упражнения на развития гибкости.	Контроль выполнения развития гибкости	
6	16	Прыжком кувырок вперед (д), стойка на голове (м).	Оценка техники выполнения кувырков, стойка на голове страховка	
	17	Совершенствование акробатических упражнений.	.оценкао крабати ческиху празнений	.
	18	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).	контроль выполнения опорного прыжка, страховка	
7	19	Упражнения на развития гибкости.	Контроль на гибкость	
	20	Повороты на носках в полуприсед на бревне (д), подъем в упор с прыжка на низкой перекладине (м).	Контроль поворотов и разворотов	
	21	Выход в равновесие на одной, полушпагат на бревне (д), перемах левой (правой) вперед, назад на низкой перекладине (м).	Контроль выхода на равновесие	
8	22	Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине.	Оценитка техники выполнения упражнений на бревне	
	23	Опорный прыжок.	контроль правильности выполнения опорного прыжка, страховка	
	24	Упражнения на развития гибкости.	Контроль гибкости	

9	25	Упражнения на брусьях наскок в упор и ходьба на руках (м), наскок в упор и размахивания на жерди (д).	Оценка упражнения на брусьях	
	26	Соскок вперед с опорой на жердь (м), махом назад соскок с поворотом (д).	Контроль техники выполнения расхождения при встрече.	
	27	Совершенствование упражнений на брусьях.	Оценка выполнения на брусьях	
10	28	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).	Оценка правильности выполнения опорного прыжка, страховка	
	29	Ритмическая гимнастика простейшие композиции элементов хореографии (д), прикладные упражнения (м).	Оценка правильности выполнения хореографические связок	
	30	Элементы хореографии скачок закрытый и открытый (д), лазание по канату в два приема (м).	Оценка правильности выполнения опорного прыжка, страховка	
11	31	Совершенствование ритмических и прикладных упражнений.	Оценка ритмических упражнений	.

Баскетбол (16 часов)

	32	Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижение в основной стойке.	Контроль прыжка с приземлением	
	33	Остановки прыжком и в шаге после ускорения.	Контроль остановки прыжком	
12	34	Сюжетно – образная игра.	Оценка игры	
	35	Упражнения для формирования правильной осанки.	Оценка формирования правильной осанки	
	36	Ловля мяча отскока от пола.	Выявлять ошибки при ловли мяча	
13	37	Ловля и передача мяча с шагом.	Оценка ловли и передачи мяча	
	38	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Оценка техники ловли и передачи мяча.	
	39	Упражнения для формирования правильной осанки.	Контроль на формирования правильной осанки	
14	40	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Контроль игры в баскетбол	
	41	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления.	Оценка техники ведения мяча на месте.	
	42	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Контроль ведения мяча	
15	43	Ведение мяча с отскоком на	Контроль ведения мяча	

		разную высоту.		
	44	Упражнения для формирования правильной осанки.	Контроль на формирование правильной осанки	
	45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Оценка техники ведения мяча	
16	46	Бросок мяча в корзину от груди с места.	Оценка техники ловли и передачи мяча в движении	
	47	Игра в баскетбол по правилам.	Оценка игры в баскетбол	
Лыжная подготовка (14 часов)				
	48	Правила самостоятельного тестирования физических качеств. О.Т. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь	
17	49	Прохождение дистанции 500м.	Контроль прохождения дистанции	
	50	Торможение «упором».	соблюдать правила техники безопасности во время занятия	
	51	Одновременный одношажный ход.	Контроль прохождения дистанции	
18	52	Прохождение дистанции 800м.	соблюдать правила техники безопасности во время занятия	
	53	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода	
	54	Прохождение дистанции 1000м.	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход	
19	55	Преодоление небольших трамплинов (30-50см) с низкой стойке.	Контроль преодаления трамплинов	
	56	Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, спуски в низкой стойке.	Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжного хода	
	57	Прохождение дистанции 1200м.	Контроль прохождения дистанции	
20	58	Попеременный четырехшажный ход.	Контроль прохождения дистанции	
	59	Прохождение дистанции 1300м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	

			торможений.	
	60	Торможение боковым соскальзыванием.	Контроль торможением	
21	61	Прохождение дистанции 1500м.	Оценить технику прохождения дистанции	
Волейбол (16 часов)				
	62	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. О.Т. на уроках спорт. игр.	Контроль на уроках техника безопасности	
	63	Передачи мяча сверху и снизу стоя на месте.	Контроль передачи мяча	
22	64	Передача мяча после перемещения.	Контроль передачи мяча	
	65	Передача мяча из зоны в зону стоя на месте.	Оценка техники выполнения приема мяча снизу и сверху	
	66	Упражнение на развитие координации.	Контроль на развитие координации	
23	67	Передача мяча из зоны в зону после перемещения.	Контроль передачи мяча	
	68	Прием мяча на задней линии.	Контроль приема на задней линии	
	69	Игры с элементами волейбола.	Оценка игры в волейбол	
24	70	Упражнение на развитие координации.	Контроль на развитие координации	
	71	Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки.	Оценка техники приема мяча	
	72	Верхняя прямая и нижняя боковая подача.	Оценка техники приема мяча сверху и снизу	
25	73	Подвижные игры с элементами волейбола.	Контроль игры в волейбол	
	74	Нападающий удар через сетку.	Контроль нападающего удара	
	75	Совершенствование подачи через сетку.	Оценка подачи	
26	76	Совершенствование нападающего удара через сетку.	Оценка нападающий удар	
	77	Игра с элементами волейбола.	Оценка игры в волейбол	
Легкая атлетика (16 часов)				
	78	Правила закаливания организма. О.Т. на уроках легкой атлетике. Метание малого мяча в движущуюся мешень.	Контроль метания малого мяча	
27	79	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание в цель.	Контроль прыжка в высоту	

	80	Совершенствование метания мяча в движущую мишень.	Оценка метания мяча	
	81	Метание малого мяча на результат.	Оценка техники метания мяча в цель ,следим за правильностью выполнения	
28	82	Упражнения на развития гибкости.	Контроль в развитии гибкости	
	83	Бег с препятствиями.	Контроль бега с препятствием	
	84	Гладкий равномерный бег до 6мин. Прыжок в длину.	Следим за дыханием	
29	85	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Оценка техники выполнения прыжка в высоту	
	86	Упражнения на развития гибкости.	Контроль на развитие гибкости	
	87	Совершенствование прыжка в высоту.	Оценка прыжка в высоту	
30	88	Прыжок в высоту на результат.	Оценка техники метания мяча в цель	
	89	Эстафетный бег.	Оценка техники эстафетного бега	
	90	Упражнения на развития гибкости.	Контроль упражнений на гибкость	
31	91	Спринтерский бег, финиширование.	Контрольный тест-прыжок в длину с места. м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше.	
	92	Бег 1000м на время.	Контроль бега на 1000 метров	
	93	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Оценка игры в баскетбол	
Футбол (мини-футбол) (12 часов)				
32	94	Возрождение олимпийских игр, роль Кубертена в их становлении.О.Т. на уроках спорт. Игр. Ведение мяча с ускорением.	Контроль ведения мяча	
	95	Ведение мяча по прямой, по кругу, между стойками.	Контроль ведения мяча по прямой	
	96	Удар с разбега по катающемуся мячу.	Оценка техники выполнения удара по мячу	
33	97	Удар по мячу с разбега после его отскока от земли.	Оценка техники удара по мячу с разбега	

	98	Передачи мяча на месте.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ударов по мячу	
	99	Передачи мяча в движении.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ударов по мячу	
34	100	Вбрасывание мяча из-за боковой линии стоя на месте.	Контроль правильности выполнения вбрасывания мяча	
	101	Подача углового.	Оценка техники подачи углового	
	102	Игра в мини-футбол по правилам.	Оценка игры в фцтбол	
35	103	Правила игры в мини футбол	Оценка техники игры	
	104	Игра в мини футбол	Правила игры в футбол	
	105	Игра в мини футбол	Оценка техники игры	
		ИТОГО: 105 часов		

**Календарно-тематическое планирование
для 7 классов**

№ уч. нед.	№ п/п	Наименование раздела и тем	Формы контроля	Примечания
Легкая атлетика 12 часов				
1.	1.	Спринтерский бег. Бег 60 м. Соблюдение требований безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	2.	Совершенствование поворотов при беге на средние и длинные дистанции.		
	3.	Бег 60 м на результат.	Индивидуальный учет	
2.	4.	Упражнения для регулирования массы тела.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	5.	Метание малого мяча.		
	6.	Гладкий равномерный бег до 1,5км. Метание мяча.		
3.	7.	Метание малого мяча на результат.	Индивидуальный учет	
	8.	Упражнения для регулирования массы тела.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	9.	Тройной прыжок в длину с разбега.		
4.	10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
	11.	Упражнения для регулирования массы тела.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	12.	Тройной прыжок в длину с разбега на результат.	Индивидуальный учет	
Гимнастика 19 часов				
5.	13.	Выполнение команд и приемов при передвижении в колонне с изменением длины шага. Повторение изученных элементов акробатики. О.Т. на уроках гимнастики.		
	14.	Из стойки с наскока два трамплинных кувырка (м), комбинации включающие в себя элементы хореографии.		
	15.	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
6.	16.	Поворот кругом, кувырок назад (м), комбинации включающие в себя элементы ритмической гимнастики (д).		

	17.	Совершенствование акробатических упражнений.		
	18.	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).		
7.	19.	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	20.	Толчок двумя прыжок вперед (д), из размахивания подъем разгибом (м).		
	21.	Поворот поперек и перемах в сед на бревне (д), из упора перемах одной и другой в упор сзади (м).		
8.	22.	Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине.		
	23.	Опорный прыжок.		
	24.	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
9.	25.	Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка (м), вис прогнувшись на нижнюю жердь (д).		
	26.	Соскоки махом назад, вперед удерживаясь за нижнюю жердь(м), махом назад соскок с поворотом (д).		
	27.	Совершенствование упражнений на брусьях.		
10.	28.	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).	Индивидуальный учет	
	29.	Ритмическая гимнастика простейшие композиции элементов хореографии (д), прикладные упражнения (м).		
	30.	Элементы хореографии основные позиции рук и ног (д), передвижения в висе с размахиванием ног (м).	Индивидуальный учет	
11.	31.	Совершенствование ритмических и прикладных упражнений.		
Баскетбол 15 часов				
	32.	Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Инструктаж по О.Т.		
	33.	Остановки прыжком и в шаге после ускорения.	Индивидуальный учет	
12.	34.	Сюжетно – образная игра.		Культурно-этическая направленность
	35.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная

				деятельность
	36.	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях.		
13.	37.	Совершенствование ловли катящегося мяча.		
	38.	Перехват мяча.		
	39.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
14.	40.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Культурно-этическая направленность
	41.	Выбивание и вырывание мяча.		
	42.	Ведение мяча с обводкой соперника.		
15.	43.	Борьба за мяч, не попавший в корзину.	Индивидуальный учет	
	44.	Упражнения для формирования правильной осанки.		Культурно-этическая направленность
	45.	Действия при опеке игрока с мячом и без мяча.		
16.	46.	Игра в баскетбол по правилам.	Индивидуальный учет	
Лыжная подготовка 14 часов				
	47.	Правила измерения ЧСС во время занятий. О.Т. на уроках лыжной подготовки. НРК. Одновременный одношажный ход.		
	48.	НРК. Прохождение дистанции 800м.		
17.	49.	НРК. Повороты «упором», спуски в низкой стойке.		
	50.	НРК. Передвижение с чередованием одновременного с попеременным ходом.		
	51.	НРК. Прохождение дистанции 1000м.		
18.	52.	НРК. Преодоление естественных препятствий способом перешагивания.		
	53.	НРК. Прохождение дистанции 1200м.		
	54.	НРК. Коньковый ход.		
19.	55.	НРК. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, спуски в низкой стойке.		
	56.	НРК. Прохождение дистанции 1500м.		
	57.	НРК. Чередование конькового и попеременного ходов.	Индивидуальный учет	
20.	58.	НРК. Прохождение дистанции 1800м.		
	59.	НРК. Спуск с отлогих склонов.		
	60.	НРК. Прохождение дистанции 2000м (д),	Индивиду	

		3000м (м).	альный учет	
Волейбол 17 часов				
21.	61.	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. О.Т. на уроках спорт. игр. Передачи мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении.		
	62.	Передача мяча из зоны в зону после передвижения.		
	63.	Прямая верхняя и нижняя подача.		
22.	64.	Прием мяча на задней линии.	Индивидуальный учет	
	65.	Упражнение на развитие координации.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	66.	Нападающий удар.		
23.	67.	Блокировка нападающего удара.		
	68.	Игры с элементами волейбола.		Культурно-этическая направленность
	69.	Упражнение на развитие координации.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
24.	70.	Взаимодействия игроков в защите при приеме мяча.		
	71.	Блокирование нападающего удара.	Индивидуальный учет	
	72.	Подвижные игры с элементами волейбола.		Культурно-этическая направленность
25.	73.	Взаимодействие игроков при нападении.		
	74.	Совершенствование подачи и приема мяча через сетку.		
	75.	Совершенствование нападающего удара и блокирования мяча через сетку.		
26.	76.	Подвижные игры с элементами волейбола.		Культурно-этическая направленность
	77.	Игра в волейбол по правилам.	Индивидуальный учет	
Легкая атлетика 15 часов				
	78.	Основные этапы Олимпийского движения в России. О.Т. на уроках легкой атлетике. Метание мяча.		
27.	79.	Прыжок в высоту изученными способами.		
	80.	Совершенствование метания мяча.		
	81.	Метание малого мяча на результат.		
28.	82.	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-

				оздоровительная деятельность
	83.	Кроссовый бег.		
	84.	Гладкий равномерный бег до 6 мин. Прыжок в длину.	Индивидуальный учет	
29.	85.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Индивидуальный учет	
	86.	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	87.	Совершенствование прыжка в высоту.	Индивидуальный учет	
30.	88.	Прыжок в высоту на результат.		
	89.	Эстафетный бег.		
	90.	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
31.	91.	Метание набивного мяча.	Индивидуальный учет	
	92.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.		Культурно-этическая направленность
Футбол (мини-футбол) 10 часов				
	93.	Ведение дневника самонаблюдения. О.Т. на уроках спорт. игр. Приземление летящего мяча.		
32.	94.	Тактические действия в нападении.		
	95.	Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы.		
	96.	Тактические действия в защите.		
33.	97.	Тактические действия при контратаки.		
	98.	Выполнение штрафного удара.		
	99.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.		
34.	100.	Тактические действия в защите при контратаке соперника.		
	101.	Совершенствование ударов с разбега, подачи углового.		
	102.	Игра в футбол по правилам.	Индивидуальный учет	
35.	103.	Резерв		
	104.	Резерв		
	105.	Резерв		
		ИТОГО:	105 часов	

**Календарно-тематическое планирование
для 8 классов**

№ уч. нед.	№ п/п	Наименование раздела и тем	Формы контроля	Примечания
<i>Легкая атлетика 9 часов</i>				
1	1	Спринтерский бег. Бег 60 м. Соблюдение требований безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	2	Совершенствование поворотов при беге на средние и длинные дистанции.		
	3	Бег 60 м на результат.	Индивидуальный учет	
2	4	Упражнения для регулирования массы тела.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	5	Метание малого мяча.		
	6	Гладкий равномерный бег до 1,5км. Метание мяча.		
3	7	Метание малого мяча на результат.	Индивидуальный учет	
	8	Упражнения для регулирования массы тела.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	9	Тройной прыжок в длину с разбега.		
4	10	Совершенствование прыжка в длину с разбега.		
	11	Упражнения для регулирования массы тела.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	12	Тройной прыжок в длину с разбега на результат.	Индивидуальный учет	
<i>Гимнастика 16 часов</i>				
5	13	Выполнение команд и приемов при передвижении в колонне с изменением длины шага. Повторение изученных элементов акробатики. О.Т. на уроках гимнастики.		
	14	Из стойки с наскока два трамплинных кувырка (м), комбинации включающие в себя элементы хореографии.		
	15	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
6	16	Поворот кругом, кувырок назад (м), комбинации включающие в себя элементы ритмической гимнастики (д).		

	17	Совершенствование акробатических упражнений.		
	18	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).		
7	19	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	20	Толчок двумя прыжок вперед (д), из размахивания подъем разгибом (м).		
	21	Поворот поперек и перемах в сед на бревне (д), из упора перемах одной и другой в упор сзади (м).		
8	22	Совершенствование упражнений на бревне и низкой перекладине.		
	23	Опорный прыжок.		
	24	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
9	25	Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка (м), вис прогнувшись на нижнюю жердь (д).		
	26	Соскоки махом назад, вперед удерживаясь за нижнюю жердь(м), махом назад соскок с поворотом (д).		
	27	Совершенствование упражнений на брусьях.		
10	28	Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).	Индивидуальный учет	
	29	Ритмическая гимнастика простейшие композиции элементов хореографии (д), прикладные упражнения (м).		
	30	Элементы хореографии основные позиции рук и ног (д), передвижения в висе с размахиванием ног (м).	Индивидуальный учет	
11	31	Совершенствование ритмических и прикладных упражнений.		
Баскетбол 10 часов				
	32	Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Инструктаж по О.Т.		
	33	Остановки прыжком и в шаге после ускорения.	Индивидуальный учет	
12	34	Сюжетно – образная игра.		Культурно-этическая направленность
	35	Упражнения для формирования правильной		Физкультурно-

		осанки.		оздоровительная деятельность
	36	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях.		
13	37	Совершенствование ловли катящегося мяча.		
	38	Перехват мяча.		
	39	Упражнения для формирования правильной осанки.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
14	40	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Культурно-этическая направленность
	41	Выбивание и вырывание мяча.		
	42	Ведение мяча с обводкой соперника.		
15	43	Борьба за мяч, не попавший в корзину.	Индивидуальный учет	
	44	Упражнения для формирования правильной осанки.		Культурно-этическая направленность
	45	Действия при опеке игрока с мячом и без мяча.		
16	46	Игра в баскетбол по правилам.	Индивидуальный учет	
Лыжная подготовка 14 часов				
	47	Правила измерения ЧСС во время занятий. О.Т. на уроках лыжной подготовки. НРК. Одновременный одношажный ход.		
	48	НРК. Прохождение дистанции 800м.		
17	49	НРК. Повороты «упором», спуски в низкой стойке.		
	50	НРК. Передвижение с чередованием одновременного с попеременным ходом.		
	51	НРК. Прохождение дистанции 1000м.		
18	52	НРК. Преодоление естественных препятствий способом перешагивания.		
	53	НРК. Прохождение дистанции 1200м.		
	54	НРК. Коньковый ход.		
19	55	НРК. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, спуски в низкой стойке.		
	56	НРК. Прохождение дистанции 1500м.		
	57	НРК. Чередование конькового и попеременного ходов.	Индивидуальный учет	
20	58	НРК. Прохождение дистанции 1800м.		
	59	НРК. Спуск с отлогих склонов.		

	60	НРК. Прохождение дистанции 2000м (д), 3000м (м).	Индивиду альный учет	
<i>Волейбол 12 часов</i>				
21	61	Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. О.Т. на уроках спорт. игр. Передачи мяча сверху и снизу стоя на месте и в движении.		
	62	Передача мяча из зоны в зону после передвижения.		
	63	Прямая верхняя и нижняя подача.		
22	64	Прием мяча на задней линии.	Индивиду альный учет	
	65	Упражнение на развитие координации.		Физкультурно- оздоровительная деятельность
	66	Нападающий удар.		
23	67	Блокировка нападающего удара.		
	68	Игры с элементами волейбола.		Культурно- этическая направленность
	69	Упражнение на развитие координации.		Физкультурно- оздоровительная деятельность
24	70	Взаимодействия игроков в защите при приеме мяча.		
	71	Блокирование нападающего удара.	Индивиду альный учет	
	72	Подвижные игры с элементами волейбола.		Культурно- этическая направленность
25	73	Взаимодействие игроков при нападении.		
	74	Совершенствование подачи и приема мяча через сетку.		
	75	Совершенствование нападающего удара и блокирования мяча через сетку.		
26	76	Подвижные игры с элементами волейбола.		Культурно- этическая направленность
	77	Игра в волейбол по правилам.	Индивиду альный учет	
<i>Легкая атлетика 11 часов</i>				
	78	Основные этапы Олимпийского движения в России. О.Т. на уроках легкой атлетике. Метание мяча.		
27	79	Прыжок в высоту изученными способами.		
	80	Совершенствование метания мяча.		
	81	Метание малого мяча на результат.		

28	82	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	83	Кроссовый бег.		
	84	Гладкий равномерный бег до 6мин. Прыжок в длину.	Индивидуальный учет	
29	85	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Индивидуальный учет	
	86	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	87	Совершенствование прыжка в высоту.	Индивидуальный учет	
30	88	Прыжок в высоту на результат.		
	89	Эстафетный бег.		
	90	Упражнения на развития гибкости.		Физкультурно-оздоровительная деятельность
31	91	Метание набивного мяча.	Индивидуальный учет	
	92	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.		Культурно-этическая направленность
Футбол (мини-футбол) 10 часов				
	93	Ведение дневника самонаблюдения. О.Т. на уроках спорт. игр. Приземление летящего мяча.		
32	94	Тактические действия в нападении.		
	95	Отбор мяча у соперника: выбиванием, наложением стопы.		
	96	Тактические действия в защите.		
33	97	Тактические действия при контратаки.		
	98	Выполнение штрафного удара.		
	99	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.		
34	100	Тактические действия в защите при контратаке соперника.		
	101	Совершенствование ударов с разбега, подачи углового.		
	102	Игра в футбол по правилам.	Индивидуальный учет	
35	103	Резерв		
	104	Резерв		
	105	Резерв		
		ИТОГО:	105 часов	

