

Календарно – тематическое планирование для 5 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по две и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнение команд: «Пол-оборота налево, направо!» ОРУ в движении, типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока)	1	2.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	4.09	
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1	8.09	
5		Бег 100 м. (зачет)	1	9.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	11.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	16.09	
9		Бег 1500 м (зачет)	1	18.09	
10		Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)	1	22.09	
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1	23.09	
12		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	25.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	29.09	
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	30.09	
15		Метание малого мяча в цель	1	2.10	
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	6.10	
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	7.10	
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1	9.10	
19		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	13.10	
20		Низкий старт.	1	14.10	
21		Челночный бег 3х10 м	1	16.10	
22	Волейбол	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1	20.10	
23		Прием и передача мяча двумя	1	21.10	

		руками снизу над собой (зачет)			
24		Передачи мяча двумя руками в парах (зачет)	1	23.10	
25		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1	3.11	
26		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1	4.11	
27		Пионербол	1	6.11	
28	Основы знаний	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага. Дистанция и интервал. Ходьба и бег противходом, «змейкой». Прыжки на двух с разведением ног в полете. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Два кувырка вперед	1	13.11	
31		Кувырок назад.	1	17.11	
32		Стойка лопатках.	1	18.11	
33		Мост из положения лежа, встать с помощью. (зачет)	1	20.11	
34		Акробатическая комбинация (зачет)	1	24.11	
35		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	25.11	
36		<u>Упражнения в равновесии</u> Ходьба на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 ⁰ ; приседания; соскоки прогнувшись из стойки продольно.	1	27.11	
37		Комбинация упражнений в равновесии (зачет)	1	1.12	
38		<u>Опорный прыжок:</u>	1	2.12	

		вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козёл, козел в ширину, h –90-100 см)			
39		Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 90-100 см.)	1	4.12	
40		Прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 90-100 см.) (зачёт)	1	8.12	
41		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке	1	9.12	
42		Подтягивание из виса хватом сверху (м) (зачёт)	1	11.12	
43		Подтягивание из виса лежа, хватом сверху (д) (зачёт)	1	15.12	
44		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	16.12	
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачёт)	1	18.12	
46		Эстафеты.	1	22.12	
47		Подвижные игры	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	25.12	
49	Основы знаний	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности.	1	12.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами, в движении, в парах. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления. (в процессе каждого урока)	1	13.01	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
51	<u>Волейбол</u>	Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка	1	15.01	
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	19.01	
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачёт)	1	20.01	
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	22.01	

55		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1	26.01	
56		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	27.01	
57		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах (зачет)	1	29.01	
58		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	2.02	
59		Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (зачет)	1	3.02	
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	5.02	
61		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	9.02	
62		Пионербол	1	10.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Стойка баскетболиста, передвижение бегом, приставными шагами, остановка прыжком, в два шага.	1	12.02	
64		Ведение мяча правой, левой рукой по прямой. (зачет)	1	16.02	
65		Ведение мяча правой, левой рукой по прямой, с изменением направления.	1	17.02	
66		Ловля и передача мяча двумя руками от груди (зачет)	1	19.02	
67		Передача мяча одной рукой от плеча (зачет)	1	23.02	
68		Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	24.02	
69		Передачи двумя от груди в движении без ведения в парах	1	26.02	
70		Передачи двумя от груди в движении с ведением в парах (зачет)	1	2.03	
71		Передачи двумя от груди в движении без ведения (зачет)	1	3.03	
72		Передача мяча в тройках: через центр (зачет)	1	5.03	
73		Передача мяча в тройках: в отрыв (зачет)	1	9.03	
74		Передача мяча в тройках: восьмерка (зачет)	1	10.03	
75		Бросок одной рукой с места.	1	12.03	
76		Бросок одной рукой с места.	1	16.03	
77		Баскетбольная эстафета	1	17.03	
78		Развитие двигательных качеств	1	19.03	
79	Основы знаний	Влияние занятий физической	1	30.03	

		культурой на формирование положительных качеств личности. Инструктаж по технике безопасности.			
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	31.03	
81	<u>Баскетбол</u>	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении	1	2.04	
82		Попеременное ведение мяча по прямой, с изменением направления (зачет)	1	6.04	
83		Передача мяча одной рукой от плеча	1	7.04	
84		Бросок двумя руками от груди после ведения и остановки	1	9.04	
85	<u>Легкая атлетика</u>	Метание малого мяча в цель	1	13.04	
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1	14.04	
87		Многоскоки (зачет)	1	16.04	
88		Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	20.04	
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	21.04	
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	23.04	
91		Тест	1	27.04	
92		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1	28.04	
93		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	30.04	
94		Бег 60 м. с высокого старта (зачет)	1	4.05	
95		Бег 100 м (зачет)	1	5.05	
96		Бег 500 м. (зачет)	1	7.05	
97		Бег 800 м. (зачет)	1	11.05	
98		Бег 1000 м. (зачет)	1	12.05	
99		Бег до 1500 м (зачет)	1	14.05	
100		Кроссовый бег 2000 м. без учета времени	1	18.05	
101		Метание малого мяча на дальность.	1	19.05	

		(зачет)			
102		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	1	21.05	

Календарно – тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности.	1	1.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	2.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	4.09	
4		Бег 60 м (зачет)	1	8.09	
5		Бег 100 м. (зачет)	1	9.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	11.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	16.09	
9		Бег 1500 м (зачет)	1	18.09	
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	22.09	
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1	23.09	
12		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1	25.09	
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	29.09	
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	30.09	
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	2.10	
16		Стартовый разгон. Низкий старт.	1	6.10	
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	7.10	
18		Челночный бег 3х10 м	1	9.10	

19		Развитие двигательных качеств	1	13.10	
20	Волейбол	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1	14.10	
21		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1	16.10	
22		Передачи мяча двумя руками в парах	1	20.10	
23		Передачи мяча двумя руками в парах (зачет)	1	21.10	
24		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1	23.10	
25		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1	3.11	
26		Пионербол	1	4.11	
27		Пионербол	1	6.11	
28	Основы знаний	Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности.	1	10.11	
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага, с поворотами, строевые приемы. Дистанция и интервал. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад.	1	13.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
31		Кувырок назад в стойку на одном колене	1	17.11	
32		Стойка на голове с согнутыми ногами (м)	1	18.11	
33		Кувырок назад в полушпагат (д)	1	20.11	
34		Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	24.11	
35		Мост из положения стоя с помощью.	1	25.11	
36		Акробатическая комбинация (зачет)	1	27.11	
37		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках в ускоренном темпе, перешагивание через препятствие на гимнастической скамейке. Вертикальное равновесие. Упражнения в висах(м)	1	1.12	
38		Повороты на носках на 180° в полуприседе; из стойки поперек	1	2.12	

		соскок погнувшись. Упражнения в висах(м)			
39		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1	4.12	
40		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	8.12	
41		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	9.12	
42		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см) (зачет)	1	11.12	
43		<u>Висы.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 ⁰ из положения виса на гимнаст.стенке	1	15.12	
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)	1	16.12	
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	18.12	
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	22.12	
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	25.12	
49	Основы знаний	Закаливание организма. Гигиенические требования. Инструктаж по технике безопасности.	1	12.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевой шаг, размыкание и смыкание, строевые приемы .ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления. (в процессе каждого урока)	1	13.01	
51	<u>Волейбол</u>	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах (зачет)	1	15.01	
52		Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах (зачет)	1	19.01	
53		Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением	1	20.01	
54		Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением	1	22.01	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.

55		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	26.01	
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх) (зачет)	1	27.01	
57		Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению	1	29.01	
58		Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению	1	2.02	
59		Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1	3.02	
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	5.02	
61		Нижняя прямая подача (зачет)	1	9.02	
62		Учебно-тренировочные игры, пионербол	1	10.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Передвижение приставными шагами, бегом, спиной вперед; остановка прыжком, в два шага	1	12.02	
64		Ведение мяча с изменением направления, ведение от одной штрафной линии до другой и обратно; с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	1	16.02	
65		Ведение мяча с изменением направления, ведение от одной штрафной линии до другой и обратно; с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку -3	1	17.02	
66		Передача двумя руками от груди при передвижении в парах, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.	1	19.02	
67		Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	23.02	
68		Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка (зачет)	1	24.02	
69		Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места	1	26.02	
70		Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места (зачет)	1	2.03	
71		Передача мяча одной от плеча после	1	3.03	

		ведения; на месте с отскоком от пола			
72		Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола(зачет)	1	5.03	
73		Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1	9.03	
74		Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1	10.03	
75		Передача двумя снизу, двумя с отскоком от пола	1	12.03	
76		Передача двумя снизу, двумя с отскоком от пола	1	16.03	
77		Баскетбольная комбинация (зачет)	1	17.03	
78		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1	19.03	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
79	Основы знаний	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Инструктаж по технике безопасности	1	30.03	
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления, скорости по сигналу. Медленный бег. СБУ (в процессе каждого урока)	1	31.03	
81	<u>Баскетбол</u>	Передачи мяча двумя руками от груди без ведения, с ведением (зачет)	1	2.04	
82		Ведение мяча с изменением скорости, направления	1	6.04	
83		Бросок одной рукой с места	1	7.04	
84		Ведение – два шага – бросок (зачет)	1	9.04	
85		Передачи мяча в тройках: через центр, « восьмерка», в отрыв	1	13.04	
86		Учебно - тренировочные игры	1	14.04	
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	16.04	
88		Прыжки через скакалку	1	20.04	
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	21.04	
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	23.04	
91		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1	27.04	
92		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого	1	28.04	

		старта. (зачет)			
93		Тест	1	30.04	
94		Бег 60 м. (зачет)	1	4.05	
95		Бег 100 м (зачет)	1	5.05	
96		Бег 500 м. (зачет)	1	7.05	
97		Бег 800 м. (зачет)	1	11.05	
98		Бег 1000 м. (зачет)	1	12.05	
99		Бег до 1500 м (зачет)	1	14.05	
100		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1	18.05	
101		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (зачет)	1	19.05	
102		Развитие двигательных качеств.	1	21.05	

Календарно – тематическое планирование для 7 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	История зарождения олимпийского движения в России. Инструктаж по технике безопасности	1	2.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Поворот налево! Направо! Короче шаг!» ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	4.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	7.09	
4		Бег 60 м (зачет)	1	9.09	
5		Бег 100 м. (зачет)	1	10.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	14.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	17.09	
9		Бег 1500 м (зачет)	1	21.09	

10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1	22.09	
11		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1	24.09	
12		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	28.09	
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	30.09	
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	1.10	
15		Низкий старт.	1	5.10	
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	6.10	
17		Челночный бег 3х10 м	1	8.10	
18		Круговая тренировка	1	12.10	
19		Развитие двигательных качеств	1	14.10	
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой (зачет)	1	15.10	
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах (зачет)	1	19.10	
22		Передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1	21.10	
23		Передачи мяча двумя руками снизу в парах через сетку (зачет)	1	22.10	
24		Чередование способов передач мяча над собой, в парах(зачет)	1	2.11	
25		Нижняя прямая подача с 3-6 м.от с-ки	1	4.11	
26		Пионербол	1	5.11	
27		Пионербол с элементами волейбола	1	6.11	
28	Основы знаний	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности	1	9.11	
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Изменение скорости движения по команде «Шире шаг! Короче шаг! Чаще! Реже!» Повороты, перестроения. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Кувырки вперед – назад слитно	1	12.11	
31		Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	16.11	

32		Стойка на голове и руках (м)	1	18.11	
33		Кувырок назад в полушпагат	1	19.11	
34		Вертикальное равновесие	1	23.11	
35		Мост из положения стоя с помощью	1	25.11	
36		Акробатическая комбинация (зачет)	1	26.11	
37		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках в ускоренном темпе. Пробежка, прыжки на одной Упражнения в висах(м)	1	30.11	
38		Разновидности равновесия. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения в висах(м)	1	2.12	
39		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1	3.12	
40		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см) (зачет)	1	7.12	
41		Прыжок согнув ноги (м) (козел в ширину, h – 100 – 110 см) (зачет)	1	9.12	
42		Прыжок ноги врозь(козел в длину, h - 100см.)	1	10.12	
43		Прыжок ноги врозь(козел в длину ,h - 110 см.) м. (зачет)	1	14.12	
44		<u>Висы.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 ⁰ из положения вися на гимнаст.стенке	1	16.12	
45		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из вися лежа (д) (зачет)	1	17.12	
46		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	21.12	
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (з)	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	24.12	
49	Основы знаний	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности	1	11.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью	1	13.01	

		(в процессе каждого урока)			
51	<u>Волейбол</u>	Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками	1	14.01	
52		Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах (зачет)	1	18.01	
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1	20.01	
54		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной (зачет)	1	21.01	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
55		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	25.01	
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх) (зачет)	1	27.01	
57		Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке	1	28.01	
58		Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке	1	1.02	
59		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками Одиночное блокирование	1	3.02	
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	4.02	
61		Нижняя прямая подача (зачет)	1	8.02	
62		Учебно-тренировочные игры, пионербол с элементами волейбола	1	10.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	11.02	
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении (зачет)	1	15.02	
65		Передача мяча в движении в парах	1	17.02	
66		Передача мяча в движении в тройках (зачет)	1	18.02	
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу	1	22.02	
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1	24.02	
69		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1	25.02	
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке (зачет)	1	1.03	

71		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1	3.03	
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1	4.03	
73		Ведение – два шага – бросок	1	8.03	
74		Ведение – два шага – бросок (зачет)	1	10.03	
75		Ловля высоколетающих мячей, с полукотскока от щита	1	11.03	
76		Баскетбольная комбинация (зачет)	1	15.03	
77		Баскетбольная эстафета	1	17.03	
78		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1	18.03	
79	Основы знаний	Доврачебная помощь во время занятий ФК и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	1	29.03	
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления, скорости по сигналу. Медленный бег. СБУ (в процессе каждого урока)	1	31.03	
81	<u>Баскетбол</u>	Передачи мяча в парах, в тройках	1	1.04	
82		Повороты в движении (зачет)	1	5.04	
83		Ведение – два шага - бросок	1	7.04	
84		Броски штрафные, со средней и дальней дистанции	1	8.04	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
85		Чередование способов ведения мяча (зачет)	1	12.04	
86		Учебно - тренировочные игры	1	14.04	
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	15.04	
88		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	19.04	
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	21.04	
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1	22.04	
91		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1	26.04	
92		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	28.04	
93		Тест	1	29.04	
94		Бег 60 м. (зачет)	1	5.05	

95		Бег 100 м (зачет)	1	6.05	
96		Бег 500 м. (зачет)	1	10.05	
97		Бег 800 м. (зачет)	1	12.05	
98		Бег 1000 м. (зачет)	1	13.05	
99		Бег до 1500 м (зачет)	1	17.05	
100		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1	19.05	
101		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (зачет)	1	20.05	
102		Развитие двигательных качеств.	1	24.05	

Календарно – тематическое планирование для 8 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности	1	2.09	
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Прямо!». ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	4.09	
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1	7.09	
4		Бег 60 м (зачет)	1	9.09	
5		Бег 100 м. (зачет)	1	10.09	
6		Бег 500 м. (зачет)	1	14.09	
7		Бег 800 м. (зачет)	1	15.09	
8		Бег 1000 м. (зачет)	1	17.09	
9		Бег 1500 м (зачет)	1	21.09	
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	22.09	
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1	24.09	
12		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1	28.09	
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1	30.09	
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1	1.10	
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1	5.10	
16		Низкий старт.	1	6.10	
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	8.10	

18		Челночный бег 3х10 м	1	12.10	
19		Развитие двигательных качеств	1	14.10	
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1	15.10	
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках (зачет)	1	19.10	
22		Прием и передача мяча у сетки	1	21.10	
23		Встречная передача мяча после передачи над собой (зачет)	1	22.10	
24		Нижняя прямая подача	1	2.11	
25		Верхняя прямая подача	1	4.11	
26		Пионербол с элементами волейбола	1	5.11	
27		Учебная игра в волейбол	1	6.11	
28	Основы знаний	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Инструктаж по технике безопасности.	1	9.11	
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Повороты в движении направо, налево. Размыкание уступами. Ходьба и бег противходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. (в процессе каждого урока)	1	11.11	
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Кувырки вперед – назад слитно	1	12.11	
31		Кувырок вперед в стойку на лопатках М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад;	1	16.11	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
32		Кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д)	1	18.11	
33		Вертикальное равновесие	1	19.11	
34		Акробатическая комбинация	1	23.11	
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1	25.11	
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги полки, ходьба со взмахом ног Упражнения в висах(м)	1	26.11	
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну Упражнения в висах(м)	1	30.11	
38		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1	2.12	

39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1	3.12	
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1	7.12	
41		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см) Д (зачет)	1	9.12	
42		Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину h-110 см) Д	1	10.12	
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 ⁰ из положения виса на гимнаст.стенке	1	14.12	
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)	1	16.12	
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1	17.12	
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1	21.12	
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1	23.12	
48		Развитие двигательных качеств	1	24.12	
49	Основы знаний	Самонаблюдение и самоконтроль. Инструктаж по технике безопасности.	1	11.01	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью (в процессе каждого урока)	1	13.01	
51	<u>Волейбол</u>	Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах (зачет)	1	14.01	
52		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1	18.01	
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной (з-т)	1	20.01	
54		Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	21.01	
55		Передача на точность собственного подбрасывания	1	25.01	
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	27.01	

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
57		Чередование способов передачи сверху, в прыжке, отбивание кулаком, снизу (зачет)	1	28.01	
58		Встречная передача после передачи над собой и поворот на 180 ⁰	1	1.02	
59		Нижняя прямая подача (зачет)	1	3.02	
60		Верхняя прямая подача	1	4.02	
61		Одиночное блокирование	1	8.02	
62		Учебно-тренировочные игры.	1	10.02	
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1	11.02	
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении (зачет)	1	15.02	
65		Передача мяча в движении в парах (зачет)	1	17.02	
66		Передача мяча в движении в тройках (зачет)	1	18.02	
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1	22.02	
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1	24.02	
69		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1	25.02	
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1	1.03	
71		Штрафной бросок	1	3.03	
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1	4.03	
73		Бросок после ведения и двух шагов (5 раз) (зачет)	1	8.03	
74		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1	10.03	
75		Ловля высоколетящих мячей, с полукотскока от щита	1	11.03	
76		Баскетбольная комбинация (зачет)	1	15.03	
77		Баскетбольная эстафета	1	17.03	
78		Учебно-тренировочные игры	1	18.03	
79	Основы знаний	Организация досуга средствами физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	1	29.03	
		Строевые упражнения: повороты,	1	31.03	

80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ (в процессе каждого урока)			
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменения направления, с поворотом <u>(зачет)</u>	1	1.04	
82		Передачи мяча в движении в парах	1	5.04	
83		Ведение- два шага - бросок	1	7.04	
84		Броски с точек, со средней и дальней дистанции. Штрафные броски (зачет)	1	8.04	
85		Передачи мяча в движении в тройках: через центр, в отрыв, «восьмерка»	1	12.04	
86		Учебно-тренировочные игры	1	14.04	
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	15.04	
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
88		Экспресс- тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1	19.04	
89		Экспресс- тесты: подтягивание. (зачет)	1	21.04	
90		Экспресс- тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1	22.04	
91		Экспресс- тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1	26.04	
92		Тест	1	28.04	
93		Бег 60 м. (зачет)	1	29.04	
94		Бег 100 м (зачет)	1	5.05	
95		Бег 500 м. (зачет)	1	6.05	
96		Бег 800м. (зачет)	1	10.05	
97		Бег 1000 м. (зачет)	1	12.05	
98		Бег до 1500 м (зачет)	1	13.05	
99		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1	17.05	
100		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (зачет)	1	19.05	
101		Переменный бег 4-5 по 50 м – 60 м	1	20.05	
102		Развитие двигательных качеств.	1	24.05	

