

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Арыскан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»  
668216, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п. Арыскан улица Гагарина, дом 29

РАССМОТРЕНА  
Педагогическом совете  
протокол 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе.  
Наважал А.М. /Наважал А.М./  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы  
№      от «    »      2023 г.

Хаялдай В.В. /Хаялдай В.В./  


Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7 класса  
МБОУ СОШ с. Арыскан  
на 2023-2024 учебный год

Программа разработана в соответствии с основными положениями  
Федерального государственного образовательного стандарта общего  
образования, основана на программе В.И.Ляха, М: Просвещение 2010;

Количество часов: 102ч

Арыскан 2023г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа с. Арыскан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»  
668216, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п. Арыскан улица Гагарина, дом 29

РАССМОТРЕНА  
Педагогическом совете  
протокол 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе.  
Наважап А.М. /Наважап А.М./  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы  
№ \_\_\_\_\_ от «  » \_\_\_\_\_ 2023 г

Хаялдай В.В. /Хаялдай В.В./  


Рабочая программа  
по физической культуре  
для 8 класса  
МБОУ СОШ с. Арыскан  
на 2023-2024 учебный год

Программа разработана в соответствии с основными положениями  
Федерального государственного образовательного стандарта общего  
образования, основана на программе В.И.Ляха, М: Просвещение 2010;

Количество часов: 102ч

Арыскан 2023г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа с. Арыскан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»  
668216, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п. Арыскан улица Гагарина, дом 29

РАССМОТРЕНА  
Педагогическом совете  
протокол 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе.  
Наважап А.М. /Наважап А.М./  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы  
№ 44 от «01» 09 2023 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для 9 класса  
МБОУ СОШ с. Арыскан  
на 2023-2024 учебный год

Программа разработана в соответствии с основными положениями  
Федерального государственного образовательного стандарта общего  
образования, основана на программе В.И.Ляха, М: Просвещение 2010;

**Количество часов: 102ч**

**Арыскан 2023г**

### **Пояснительная записка**

В соответствии с п. бст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273 -ФЗ "Об образовании в РФ" разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов.предметов относятся к компетенции образовательного учреждения. Сегодня учителям предоставляется свобода и выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал. Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Предмет " Физическая культура" является основной физической воспитание обучающихся. Необходимо учитывать регионально - национальные и этнокультурные особенности субъекта РФ и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализация.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т.е. понимать, например, принципы составления разминок ( подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т.п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников- прогрессировать – это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ребенок по табличным тестам с трудом выполняет задания на « удовлетворительно» .

Понятийная база и содержания курса основаны на положениях нормативно – правовых актов РФ, в том числе:

-требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

-Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Федеральном законе « Об образовании в РФ»

-Федеральном законе « О физической культуре и спорте»;

-Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 г.;

-примерной программе основного общего образования;

-приказе Минобрнауки от 30.08.2010 № 889,

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные** включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно – смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметны** е включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия ( регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** включают в себя обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно – проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

### Учебный план

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год притрехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений ( авторы В.И. Лях, А.А Зданевич) .

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по физической культуре, реализуется программа базисного уровня.

С учетом уровневой специфики класса выстроена система учебных (уроков), спроектированы Цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты, что представлено в схематической форме.

#### Содержание предмета

**Знание о физической культуре.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура ( основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

**Способы физкультурной деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- организующие команды и приемы.
- акробатические упражнения и комбинации.
- опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь
- упражнения на гимнастической перекладине.
- висы и упоры.
- лазание по канату и гимнастической стенке.

#### **Легкая атлетика.**

- беговые и прыжковые упражнения.
- бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

-метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

### **Лыжные гонки**

-правила техника безопасности.

-техника передвижений на лыжах

-подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Спортивные игры**

-баскетбол. Основные приемы. Правила техника безопасности. Игра по правилам.

-волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

-футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

### Календарно-тематическое планирование 10 класса по физической культуре.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 19 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м.	1	1.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	2.09		
3	3	Бег на короткие дистанции.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 10 м	1	7.09		
5	5	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1	8.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Метание гранаты на дальность с разбега	1	9.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	13.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Прыжки в длину с разбега	1	14.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	15.09		подготовиться к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Тестирование шестиминутного бега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	21.09		подготовиться к КУ
12	12		1	22.09		
13	13	Тестирование прыжка в длину с места	1	26.09		Отжимание от пола.
14	14	Бросок малого мяча на точность	1	27.09		
15	15	Бросок большого мяча на точность	1	28.09		

16	16	Техника и прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (доступной) высоте.	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.
17	17	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	5.10		Прыжки через ска-ку
18	18		1	6.10		
19	19	Прохождение легкоатлетический полосы препятствий	1	11.10		Повторить
<b>Футбол-8</b>						
20	1	Удар по летящему мячу боковой частью лба	1	12.10		повторить
21	2	Подача мяча в штрафную площадь	1	13.10		
22	3	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	18.10.		повторить прыжки через скакалку
23	4	Ловля мяча в падении (без фазы полета) Финт «Уход» выпадом	1	19.10		повторить
24	5		1	20.10		
25	6	Отбивание мяча кулаком в прыжке (игра вратаря) Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	25.10		Приседание за 30 повторить
26	7		1	26.10		
27	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	27.10		подтягивание 5 раз
<b>Гимнастика-16</b>						
28	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см	1	3110 -		повторить игру, прыжки через ска-ку
29	2		1	1.11		
30	3		1	02.11		Прыжки и

31	4	Стойка на руках махом одной и толчком другой Кувырок назад через стойку на руках	1	03.11		отжимание  повторить
32	5	Переворот в сторону	1	8.11		повторить игры
33	6	Подъем разгибом.	1	9.11		
34	7	Оборот назад в упоре верхом	1	10.11		дома со своими друзьями
35	8	Оборот назад в упоре.	1	19.11		
36	9	Спад назад в вис завесом на нижнюю жердь.	1	21.11		Утренняя разминка.
37	10	Подъем завесом.	1	22.11		
38	11	Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь махом из вися лежа на нижней жерди хватом.	1	27.11		
39	12	Опорные прыжки	1	28.11		Прыжки через ска-ку за 40 с.
40	13	Опорные прыжки	1	29.11		
41	14	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	1	01.12		подготов иться к КУ
42	15		1	02.12		
43	16	Акробатические комбинации.	1	03.12		повторить
<b>Баскетбол-7</b>						
44	1	Передвижения по площадке без мяча.	1	5.12		Повтори ть Отжима ние от пола - 12р(д), 28р(ю). Повтори ть имитаци ей
45	2	Передача мяча одной рукой снизу вперед.	1	6.12		
46	3	Передача мяча одной рукой снизу назад.	1	7.12		
47	4	Передача мяча одной рукой из-за спины.	1	12.12		повторит ь
48	5		1	11.12		
49	6	Игра по правилам.	1	13.12		

50	7	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	14.12		повторить
<b>ВОЛЕЙБОЛ- 10</b>						
51	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	19.12		повторить
52	2	Приемы и передачи мяча.	1	20.12		
53	3		1	21.12		
54	4	Подачи мяча	1	26.12		повторить
55	5		1	27.12		
56	6	Нападающий удар	1	28.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
57	7		1	10.01		
58	8-	Защитные действия	1	11.01		Отжимание от пола
59	9		1	12.01		
60	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			повторить
<b>Лыжная подготовка-13 ч</b>						
61	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	1	13.01		Повторить ход
62	2	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	15.01		Повторить ход
63	3	Игры и эстафеты на лыжах	1	16.01		Повторить ход
64	4	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	18.01		Повторить ход
65	5	Коньковый ход на лыжах	1	20.01		Повторить ход
66	6	Лыжные эстафеты, подвижные игры.	1	23.01		Повторить ход
67	7		1	25.01		
68	8		1	26.01		
69	9	Торможение и поворот «упором»	1	28.01		повторить
70	10	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	29.01		Утренняя разминка
71	11	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	30.01		Утренняя разминка

72	12	Игры на закрепление и совершенствование способов передвижение на лыжах Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	31.01		Подготовка к КУ
73	13		1	01.02		
<b>Баскетбол-6 ч</b>						
74	1	Штрафные броски	1	16.02		подготовиться к КУ
75	2		1	17.02		
76	3	Защитные действия	1	23.02		Стоять на одной ноге за 60 с
77	4		1	24.02		
78	5	Тактические действия.	1	25.02		Повторить
79	6	Игра по правилам	1	28.02		
<b>Футбол- 10ч</b>						
80	1	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	1.03		Прыжки через скакалку
81	2		1	2.03		
82	3	<i>Выбивание мяча ударом ногой</i>	1	3.03		повторить
83	4		1	6.03		
84	5	Резаные удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Остановка летящего мяча грудью	1	7.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
85	6		1	14.03		
86	7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	15.03		отжимание
87	8		1	16.03		
88	9	Контрольный урок по теме «Футбол» Учебная игра	1	21.03		ОРУ
89	10		1	22.03		
<b>Легкая атлетика 13</b>						
90	1	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	2.04		Прыжки вверх на двух ногах
91	2		1	3.04		
92	3	Тестирование бега на 30 м	1	4.04		Прыжки через скакалку
93	4	Тестирование бега на 100 м	1	6.04		Прыжки через скаку за 2 м
94	5	Тестирование челночного бега 3 10 м	1	10.04		Поднимание тул-ща за 30 с

95	6	Метание гранаты на дальность	1	11.04		Подтягивание в висе лежа (р)
96	7	Прыжки в длину с разбега	1	17.04		Повторить
97	8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	18.04		Повторить
98	9	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	14.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
99	10		1	22.05		
100	11	Игра «Лапта»	1	23.05		Придумать трудные эстафеты для соперников
101	12	Эстафетный бег	1	24.05		Вести здоровый и подвижный образ жизни.
102	13	КУ по легкой атлетике	1	25.05		Вести здоровый образ жизни

**Календарно-тематическое планирование 9 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ ур ок а	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 20 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требование на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м.	1	3.09		Приготовит ь спортивную форму для улицы.
2	2		1	5.09		
3	3	Бег на короткие дистанции.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование бега на 60 м	1	10.09		
5	5	Челночный бег 3 10 м	1	11.09		
6	6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м Прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	17.09		Повторить дома повороты направо налево. Повторить дома повороты направо налево.
7	7		1	17.09		
8	8	Прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги»	1	18.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	19.09		подготовить ся к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивани е – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	.Равномерный бег.	1	24.09		подготовить ся к КУ
12	12	Развитие выносливости.	1	25.09		
13	13	Броски малого мяча на точность	1	26.09		Отжимание от пола. Повторить дома имитацией
14	14		1	27.09		
15	15	Бросок большого мяча на точность.	1	28.09		подготовить ся к КУ.
16	16		1	29.09		

		Прыжки в высоту				Утренняя разминка.
17	17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	30.09		Прыжки через ска-ку
18	18		1	31.09		
19	19	Прохождение легкоатлетический полосы препятствий	1	03.10		Повторить
20	20		1	04.10		
<b>Футбол-8</b>						
21	1	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	08.10		повторить
22	2		1	10.10		
23	3	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	11.10.		повторить прыжки через скакалку
24	4	Финт «остановкой» мяча ногой	1	15.10		повторить
25	5		1	17.10		
26	6	Отбор мяча в подкате	1	18.10		Приседание за 30
27	7	Финт «уход» выпадом	1	22.10		
28	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Гимнастика-16</b>						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	29.10 -		повторить игру, прыжки через ска-ку
30	2	Длинный кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см	1	31.10		
31	3	Стойка на голове и руках	1	01.11		Прыжки и отжимание
32	4		1	2.11		
33	5	Стойка на руках махом одной и толчком другой. Кувырок назад через стойку на руках	1	3.11		повторить игры
34	6		1	4.11		
35	7	Переворот в сторону	1	15.11		

36	8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	19.11		дома со своими друзьями
37	9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на брусьях.	1	21.11		Утренняя разминка.
38	10		1	22.11		
39	11		1	26.11		
40	12	Комбинации на брусьях	1	28.11		Прыжки через скаку за 40 с.
41	13		1	29.11		
42	14	Контрольный урок по теме «Брусья». Опорные прыжки	1	03.12		подготовиться к КУ
43	15		1	05.12		
44	16	Опорные прыжки	1	06.12		повторить
<b>Баскетбол-6</b>						
45	1	Передача мяча двумя руками сверху Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке (юноши)	1	10.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
46	2		1	12.12		
47	3		1	13.12		
48	4	Бросок мяча двумя руками от головы (дев)	1	14.12		повторить
49	5		1	15.12		
50	6	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	18.12		повторить
<b>Спортивные игры 10 ч (волейбол)</b>						
51	1	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Приемы и передачи мяча.	1	19.01		Прыжки через скакалку
52	2		1	20.01		
53	3		1	22.01		
54	4	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Подачи мяча	1	1.02		Повторить имитацией
55	5		1	2.02		
56	6	Нападающий удар	1	4.02		Прыжки вверх
57	7		1	05.02		
58	8	Блокирование.	1	6.02		

59	9	Игра по правилам.	1	7.02		Отжимани е от пола
60	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	8.02		повторить
<b>Лыжная подготовка-13ч</b>						
61	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	9.03		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
62	2	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	14.03		Повторит ь технику
63	3	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	15.03		
64	4	Чередование различных лыжных ходов	1	16.03		Повторить различные ходы
65	5		1	19.03		
66	6	Коньковый ход на лыжах.	1	17.03		повторит ь
67	7	Подъемы на склон и спуски со склона	1	18.03		
68	8	Торможение боковым соскальзыванием	1	20.03		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
69	9					
70	10	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1	22.03		Повторить технику выполнения
			1	2.04 3.04		
71		Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	04.04		ОФП
	11					
72	12	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	07.04		Утренняя раз-ка
73	13		1	11.04		
			1	13.04		
<b>Баскетбол-6 ч</b>						
74	1	Финт, имитирующий бросок мяча, и последующий проход к щиту	1	14.04		Повторить торможение
75	2	Групповое так-ое взаимодействие в нападении с участием двух игроков по	1	15.04		Прыжки на одной ноге за 60 с

		принципу «передай мяч и выйди на свободное место»				
76	3	Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков (тройка)	1	11.04		Утренняя разминка
77	4	Групповое тактическое взаимодействие (малая восьмерка) в нападении с участием трех игроков	1	12.04		Поднимание тул-ща за 50 с
78	5		1	13.04		
79	6		1	16.04		
<b>Футбол-10 ч</b>						
80	1	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	18.04		Прыжки через скакалку за 60с
81	2		1	19.04		
82	3	<i>Выбивание мяча ударом ногой</i>	1	20.04		повторить
83	4		1	21.04		
84	5	Удары по летящему мячу подъемом ноги.	1	22.04		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
85	6	Удары по катящемуся и летящего мячу подъемом ноги	1	23.04		
86	7	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.	1	24.04		отжимание
87	8		1	25.04		
88	9	Игра по правилам. Контрольный урок по теме «Футбол»	1	26.04		ОРУ
89	10		1	27.04		
<b>Легкая атлетика-13 ч</b>						
90	1	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	28.04		Прыжки вверх на двух ногах
91	2		1	3.05		
92	3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	4.05		Прыжки через скакалку
93	4	Тестирование бега на 100 м	1	6.05		Прыжки через ска-
94	5	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 10 м	1	7.05		Поднимание тул-ща за 30 с

<b>95</b>	<b>6</b>	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	10.05		Подтягивание в висе лежа (р)
<u>96</u>	7	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	11.05		Повторить
<u>97</u>	8	Равномерный бег.	1	16.05		Повторить
<u>98</u>	9	Развитие выносливости	1			
<u>99</u>	10	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	18.05		Повторить
<u>100</u>	11		1	22.05		
<u>101</u>	12	Эстафетный бег	1	23.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
<u>102</u>	13	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка.	1	24.05		Вести здоровый и подвижный образ жизни

**Календарно-тематическое планирование 8 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	

### Легкая атлетика 20 ч

1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м.	1	3.09		Приготовит ь спортивну ю форму для улицы.
2	2		1	5.09		
3	3	Бег на короткие дистанции.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4		1	10.09		
5	5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	12.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	13.09		продвижен ием вперед до 20м
7	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	17.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1	18.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	19.09		ПОДГОТОВ ИТЬСЯ К КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивани е – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	24.09		подготовить ся к КУ
12	12			25.09		
13	13	Броски малого мяча на точность	1	26.09		Отжимание от пола. Повторить дома имитацией
14	14		1	27.09		
15	15	Бросок большого мяча на точность Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	28.09		подготовит ься к КУ.
16	16		1	2.10		
17	17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	3.10		Прыжки через ска- ку
18	18		1	3.10		
19	19	Прохождение легкоатлетический полосы препятствий	1	04.10		Повторить
20	20		1	04.10		

Футбол-8						
21	1	Удар по катящему мячу внешней стороной подъема	1	08.10		повторить
22	2		1	10.10		
23	3	Удар по мячу носком	1	11.10.		повторить прыжки через скакалку
24	4	Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка.	1	15.10		повторить
25	5		1	17.10		
26	6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	18.10		Приседание за 30
27	7		1	22.10		
28	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.10		подтягивание 5 раз
Гимнастика-16						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок вперед с места	1	29.10 -		повторить игру, прыжки через скакалку
30	2		1	31.10		
31	3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатические комбинации.	1	01.11		Прыжки и отжимание
32	4		1	22.01		
33	5	Стойка на голове и руках. «Мост» и поворот в упор присев	1	12.11		повторить
34	6		1	14.11		
35	7	Подъем переворотом на невысокой перекладине. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	15.11		дома со своими друзьями
36	8		1	19.11		
37	9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на брусьях.	1	21.11		Утренняя разминка.
38	10		1			
39	11		1	26.11		
40	12	Комбинации на брусьях. Контрольный урок по теме «Брусья»	1	28.11		Прыжки через скакалку за 40 с.
41	13		1	29.11		

42	14	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	1	03.12		подготовиться к КУ
43	15	Опорный прыжок боком с поворотом	1	05.12		
44	16	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	06.12		повторить

#### Баскетбол-6

45	1	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками.	1	7.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
46	2	Ловля мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита ( обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину)	1	8.12		
47	3		1	9.12		
48	4	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки.	1	10.12		Повторить
49	5		1	11.12		
50	6	Выбивание мяча	1	12.12		Повторить

#### Спортивные игры 10 ч (волейбол)

51	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	13.12		Повторить технику выполнения
52	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	1	14.12		
53	3	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	15.12		
54	4	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	19.12		повторить
55	5		1	20.12		
56	6	Нападающий удар	1	21.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
57	7	Нападающий удар	1	22.12		
58	8	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	23.12		Отжимание от пола
59	9		1	24.12		
60	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	26.12		Повторить

#### Лыжная подготовка-13ч

61	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	16.01		подготовиться к КУ	
62	2	Попеременный двухшажный ход	1	17.01			
63	3	Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход.	1	21.01		Стоять на одной ноге за 60 с	
64	4		1	23.01		Повторить технику вып-ие	
65	5	Чередование лыжных ходов	1	24.01		Повторить все ходы	
66	6		1	28.01			
67	7	. Коньковый ход на лыжах	1	30.01		Подготовить спортивную форму для занятий на улице	
68	8	Прохождение дистанции 2,5 км	1	31.01		Повторить технику выполнения	
69	9	Подъемы на склон и спуски со склона	1				
70	10	Прохождение дистанции 3 км на лыжах Торможение боковым соскальзыванием	1	04.02		Повторить технику соскальзывание	
71	11		1	06.02			
72	12	КУ по теме «Лыжная подготовка»	1	01.02			
73	13	Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах	1	02.02			
<b>Баскетбол-6ч</b>							
74	1	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	07.02		Утренняя раз-ка	
75	2	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	13.02		Повторить торможение	
76	3	Перехват мяча	1	14.02		Прыжки на одной ноге за 60 с	
77	4	Нападение и защита	1	15.02		Утренняя разминка	
78	5	Обманные действия Контрольный урок по теме «Футбол»	1	16.02		Поднимание тул-ша за 50 с	
79	6		1	17.02			
<b>Футбол -10ч</b>							
80	1		1	18.02		Прыжки через	

81	2	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу подъемом ноги		19.02		скакалку за60с
82	3	<i>Удар по катящемуся мячу подъемом ноги</i>	1	20.02		Повторить
83	4		1	21.02		
84	5	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	21.02		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
85	6		1	22.02		
86	7	Ловля мяча сверху в прыжке (игра вратаря). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	25.02		Отжимание
87	8		1	26.02		
88	9	Игра по правилам. Контрольный урок по теме «Футбол»	1	27.02		ОРУ
89	10		1	28.02		
<b>Легкая атлетика-13 ч</b>						
90	1	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	29.04		Прыжки вверх на двух ногах
91	2		1			
92	3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	1.05		Прыжки через скакалку
93	4	Тестирование бега на 100 м	1	6.05		Прыжки через ска- ку за 2 м
94	5	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	7.05		Подниман ие тул-ща за 30 с
95	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	8.05		подтягива ние
96	7	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	11.05		Повторит ь
97	8	Равномерный бег .Раз-ие вын-ти Игра «Лапта	1	13.05		Повторить
98	9		1			
99	10	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	14.05		Повторит ь
100	11		1	15.05		
101	12	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка.	1	24.05		Придумат ь 2-3 эстафеты

						для команды
<u>102</u>	13	Эстафетный бег	<b>1</b>	26.05		Вести здоровый образ жизни

## Календарно-тематическое планирование 6 класса по физической культуре

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 20 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1	4.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 10 м.	1	5.09	
3	3	Тестирование бега на 60 м и 300 м.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Техника старта с опорой на одну руку.	1	11.09		
5	5	Техника метания мяча на дальность	1	12.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	13.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Спринтерский бег Эстафетный бег.	1	18.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Техника прыжка в длину с разбега	1	19.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	20.09		подготовиться к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	25.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	26.09		подготовиться к КУ
12	12		Тестирование бега на 1000 м.	1	27.09	
13	13		1	2.10		Отжимание от пола.

14	14	Тестирование прыжка в длину с места Броски малого мяча на точность	1	3.10		Повторить дома имитацией
15	15	Броски малого мяча на точность Техника прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.
16	16		1	9.10		
17	17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	10.10		Прыжки через скаку
18	18		1	11.10		
19	19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1	16.10		Повторить
20	20		1	17.10		
<b>Футбол-8</b>						
21	1	Техника ведения мяча ногами. Техника передач мяча ногами	1	18.10		Повторить повторить
22	2		1	23.10		
23	3	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку
24	4	Жонглирование мячом ногами.	1	25.10		повторить
25	5		1	30.10		
26	6	Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по теме «Футбол»	1	31.10		Приседание за 30
27	7		1	1.11		
28	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	7.11		подтягивание 5 раз
<b>Гимнастика-16</b>						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	8.11 -		повторить игру, прыжки через скаку
30	2		1	13.11		
31	3	«Мост» наклоном назад из стойки ноги врозь (с помощью)	1	14.11		Прыжки и отжимание
32	4		1	15.11		
33	5		1	20.11		

34	6	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	21.11		повторить игры
35	7	Стойка на голове и руках согнув ноги	1	22.11		дома со своими друзьями
36	8	Стойка на голове и руках согнув ноги	1	27.11		
37	9	Кувырок назад в полу шпагат.	1	28.11		Утренняя разминка.
38	10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги..	1	29.11		
39	11		1	4.12		
40	12	Опорный прыжок	1	5.12		Прыжки через скаку за 40 с.
41	13		1	6.12		
42	14	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	1	11.12		подготовит ся к КУ
43	15		1	12.12		
44	16	Акробатические комбинации.	1	13.12		повторить
<b>Баскетбол-6</b>						
45	1	Повороты с мячом на месте	1	18.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
46	2	Ведение мяча	1	19.12		
47	3		1	20.12		
48	4	Вырывание мяча из рук соперника	1	25.12		Повторить
49	5		1	26.12		
50	6	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1	26.12		Повторить
<b>Спортивные игры 10 ч (волейбол)</b>						
51	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	27.12		повторить
52	2		1	10.01		
53	3	Приемы мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	15.01		
54	4	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	16.01		повторить
55	5		1	17.01		
56	6	Передачи и приемы мяча после передвижения	1	22.01		повторить прыжки с
		Верхняя прямая подача				

57	7		1	23.01		ноги на ногу; с продвижением вперед.
58	8-	Тактические действия.	1	24.01		Отжимание от пола
59	9	Игра по правилам	1	28.01		
60	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	29.01		Повторить
<b>Лыжная подготовка-13 ч</b>						
61	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный двухшажный ход	1	31.01		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
62	2	Одновременный бесшажный ход	1	5.02		Повторить технику выполнения
63	3	Одновременный одношажный ход..	1	6.02		
64	4	Чередование различных лыжных ходов.	1	12.02		Повторить технику выполнения
65	5	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	13.02		
66	6	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	1	14.02		Повторить технику выполнения
67	7	Торможение и поворот «упором».	1	19.02		
68	8	Преодоление небольших трамплинов.	1	20.02		
69	9	Торможение и поворот «упором»	1	21.02		Повторить технику выполнения
70	10	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	24.02		Повторить технику выполнения
71	11	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	26.02		Повторить технику выполнения
72	12		1	28.02		

73	13	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах	1	5.03		Повторить технику выполнения
<b>Баскетбол-6 ч</b>						
74	1	Бросок мяча в кольцо	1	6.03		подготовиться к КУ
75	2		1	7.03		
76	3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли.	1	8.03		Стоять на одной ноге за 60 с
77	4		1	9.03		
78	5	Взаимодействие двух игроков	1	22.03		Повторить
79	6	Выбивание мяча из рук соперника (на месте), (при ведении)	1	23.03		
<b>футбол-10ч</b>						
80	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	18.03		Прыжки через скакалку за 60с
81	2		1	19.03		
82	3	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема</i>	1	20.03		повторить
83	4		1	21.03		
84	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	22.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
85	6		1	23.04		
86	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	24.04		Отжимание
87	8		1	1.05		
88	9	Игра по упрощенным правилам с привлечением к судейству учащихся Контрольный урок по теме «Футбол»	1	4.05		ОРУ
89	10		1	5.05		
<b>Легкая атлетика-13 ч</b>						
90	1	Полоса препятствий	1	9.05		Прыжки вверх на двух ногах
			1	10.05		
91	2					
92	3	Тестирование прыжка в длину с места.	1	11.05		Прыжки через скакалку
93	4	Тестирование подтягивание	1	11.04		Прыжки через ска-ку за 2 м

<u>94</u>	5	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с.	1	16.04		Поднимание тул-ща за 30 с
95	6	Спортивные игры	1	23.04		Подтягивание в висе лежа (р)
<u>96</u>	7	Кроссовая подготовка. Бег на средние дис-ции. Развитие выносливости.	1	7.05		Отжимание
<u>97</u>	8	Тестирование бега на 30 м челночного бега 3 10 м.	1	8.05		Отжимание за 50 с
<u>98</u>	9					
<u>99</u>	10	Тестирование метания мяча на дальность.	1	14.05		Утренняя раз-ка Придумать трудные эстафеты для соперников.
<u>100</u>	11	Тестирование бега 1000 м.				
<u>101</u>	12	Эстафеты с элементами спортивных игр	1	21.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
<u>102</u>	13	Эстафетный бег	1	22.05		Вести здоровый и спортивный образ жизни.

**Календарно-тематическое планирование 5 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1	3.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		Бег на короткие дистанции	1	5.09	
3	3	Техника низкого старта. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4		Развитие скоростных способностей.. Тестирование бега на 30 м.	1	10.09	
5	5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	12.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	13.09 14.09		продвижение м вперед до 20м
7	7	Развитие выносливости.	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8		Тестирование подтягивания	1	20.09	
9	9	Техника прыжки в длину с разбега	1	26.09		подготовиться к КУ
10	10	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	27.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	КУ по теме «Легкая атлетика»	1	28.09		подготовиться к КУ
12	12		Игра «Лепта».	1	03.10	
<b>Гимнастика-15</b>						
13	1	Пережат прогнувшись в упоре лежа.	1	04.10		Отжимание от пола.
14	2		1	05.10		
15	3	Кувырок вперед из упора стоя на коленях.	1	06.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.
16	4		1	10.10		

		Кувырок вперед из упора стоя на коленях				
17	5	Кувырок вперед из упора присев с последующим прыжком вверх	1	11.10		Прыжки через ска-ку
18	6		1	12.10		
19	7	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1	13.10		Повторить
			1	17.10		
20	8	Акробатические упражнение. Развитие координационных способностей	1	18.10		ОФП
21	9	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	19.10		повторить
22	10		1	24.10		
23	11	Висы простые	1	25.10.		повторить прыжки через скакалку
24	12	Висы смешанные. Опорный прыжок	1	26.10		повторить
25	13		1	27.10		
26	14	Строевые упражнения Развитие координации, силовых качеств Развитие ловкости, силы и скорости..	1	1.11		Приседание за 30
27	15		1	2.11		
<b>Волейбол-21</b>						
28	1	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1	07.11 -		повторить игру, прыжки через ска-ку
29	2		1	08.11		
30	3	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	09.11		Прыжки и отжимание
31	4		1	14.01		
32	5	Прием и передача мяча	1	15.11		повторить игры
33	6		1	16.11		
34	7	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей..	1	21.11		дома со своими друзьями
35	8		1	22.11		
36	9	Нижняя подача мяча. Учебная игра Нижняя подача мяча	1	23.11		Утренняя разминка.
37	10		1	28.11		
38	11		1	29.11		

39	12	Основные приемы игры.	1	04.12		Прыжки через ска-ку за 40 с.
40	13	Развитие координационных способностей.	1	05.12		
41	14	Тактика игры	1	06.12		подготовитьс я к КУ
42	15	Развитие физических качеств	1	12.12		
43	16	Тактика игры. Развитие физических	1	13.12		повторить
44	17	качеств	1	14.12		
45	18		1	19.12		
46	19	Развитие ловкости, силы и скорости.	1	20.12		
47	20	ОФП. Повышение физических качеств.	1	21.12		
48	21		1	26.12		
<b>Лыжная подготовка-15</b>						
49	1	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	10.01		Повторить Отжимание от пола
50	2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Эстафеты.	1	11.01		
51	3		1	16.01		
52	4		1	17.01		
53	5	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Игры на лыжах.	1	18.01		повторить
54	6		1	23.01		
55	7		1	24.01		
56	8	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	25.01		повторить
57	9	Преодоление подъемов на лыжах. Подъем лесенкой	<b>1</b>	<b>30.01</b>		повторить
58	10		1	31.01		
59	11		1	01.02		
60	12	Подъем ступающим шагом. Спуски.	1	06.02		повторить
61	13	Спуск на лыжах в высокой стойке	1	07.02		
62	14	Спуск на лыжах в средней стойке.	1	08.02		повторить
63	15	Спуск на лыжах в низкой стойке	1	13.02		
<b>Баскетбол-15</b>						
64	1	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1	14.02		Знать правила

65	2		1	15.02		техники безопасности на занятиях баскетболом.
66	3		1	20.02		
67	4	Ловля и передача мяча.	1	21.02		Отжимание от пола
68	5	Развитие координационных способностей.	1	22.02		
69	6		1	27.02		
70	7	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1	28.02		повторить
<b>71</b>	<b>8</b>	Ведение мяча.	<b>1</b>	<b>01.03</b>		
72	9	Основные правила и приемы игры. Бросок мяча.	1	6.03		подготовится к КУ
73	10		1	7.03		
74	11	Развитие координационных качеств.	1	8.03		
75	12	Тактика свободного нападения	1	13.03		Стоять на одной ноге за 60 с
76	13	Развитие физических качеств	1	14.03		
77	14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	15.03		Повторить
78	15		1	20.03		
<b>Футбол-12</b>						
79	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях футбола. Основные приемы и правила игры. Владение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств.	1	03.04		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
80	2	Овладение техникой передвижения. Повороты	1	04.04		Повторить технику выполнения
81	3		1	05.04		
82	4		1	10.04		
83	5	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1	11.04		повторить
84	6		1	12.04		
85	7	Освоение техники удара по мячу.	1	17.04		Утренняя раз-ка
86	8	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	1	18.04		
87	9		1	19.04		Повторить торможение

88	10	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	1	24.04		Прыжки на одной ноге за 60 с
89	11	Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	1	25.04		Утренняя разминка
90	12		1	26.04		Поднимание тул-ща за 50 с
<b>Легкая атлетика-12</b>						
91	1	Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции. Эстафетный бег	1	8.05		Прыжки через скакалку за60с
92	2		1	9.05		
93	3	<i>Преодоление препятствий.</i>	1	10.05		повторить
94	4	<i>Бег на 1000м</i>	1	11.05		
95	5	Метание малого мяча.	1	11.05		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
96	6	Бег на короткие дистанции	1	12.05		
97	7	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	1	15.05		Отжимание
98	8		1	19.05		
99	9	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача зачетов по физической подготовке.	1	20.05		ОРУ
100	10		1	21.05		
101	11	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	25.05		Вести здоровый и спортивный образ жизни
102	12	Развитие двигательных качеств.	1	28.05		

### Календарно-тематическое планирование 4 класса по физической культуре.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы		Дата		Домашнее задание
					план	факт	
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>							
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	5.09		Приготовить спортивную форму для улицы.	
2	2		1	6.09			
3	3	Челночный бег.	1	7.09		Прыжки через скакалку за 30 с.	
4	4	Тестирование челночного бега	1	12.09			
5	5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	13.09		повторить прыжки на двух ногах	
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	14.09		С продвижением вперед до 20м	
7	7	Техника прыжка в длину с разбега	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево. Утренняя разминка	
8	8	Прыжок в длину с разбега на результат	1	20.09			
9	9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	21.09		подготовиться к КУ	
10	10	Тестирование метания мяча на точность.	1	26.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р	
11	11	Тестирование прыжка в длину с места.  Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	27.09		подготовиться к КУ	
12	12		1	28.09			
<b>Гимнастика 15</b>							
14	1	Перекат назад ,вперед из упора присев.	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.	
15	2	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	5.10			

16	3	Кувырок вперед из упора присев в упор присев	1	10.10		Прыжки через ска-ку
17	4		1	11.10		
18	5	Кувырок назад из упора присев	1	12.10		Повторить
19	6		1	13.10		
20	7	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках	1	18.10		Стоять на одной ноге за 20 с
21	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	19.10		Придумать 3 упражнений
22	9		1	20.10		
23	10	Круговая тренировка	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку
24	11	Стойка на голове	1	25.10		повторить
25	12		1	27.10		
26	13	Висы	1	31.10		Приседание за 30
27	14		1	22.10		
28	15	Контрольный урок по теме «гимнастика»	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Мини-футбол-9</b>						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях мини-футбола Бег, прыжки, остановки, повороты.	1	25.10		повторить игру, прыжки через ска-ку
30	2		1	26.10		
31	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	31.10		Прыжки и отжимание
32	4		1	1.10		
33	5	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	2.10		повторить игры
34	6		1	7.10		
35	7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.	1	8.10		дома со своими друзьями
36	8		1	9.10		
37	9	Спортивная игра «мини-футбол»	1	14.11		Утренняя разминка.
<b>Баскетбол-9</b>						
38	1	Держание мяча.	1	15.11		Прыжки через ска-ку
39	2		1	16.11		
40	3	Стойка игрока	1	21.11		Прыжки через ска-ку за 40 с.
41	4		1	22.11		
42	5	Ловля мяча	1	23.11		

43	6	Ловля мяча	1	27.11		подготовиться к КУ
44	7	Передача мяча.  Учебная игра	1	28.11		Отжимание за 40 с
45	8			29.11		
46	9			4.12		
<b>Волейбол-4</b>						
47	1	Стойки и перемещения игрока.	1	5.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
48	2		1	6.12		
49	3		Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки	1	11.12	
50	4	Прием и передачи игрока	1	12.12		повторить
<b>Гимнастика-13</b>						
50	1	Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90 -180 0 и приземлением точно в квадрат.	1		13.12	Прыжки с высоты 70 см дома повторить
51	2	Прыжки в скакалку	1	14.12		Прыжки через коротк ска-ку
52	3	Метание мяча с места.	1	18.12		повторить
53	4	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1	19.12		
54	5	Кувырок вперед.	1	20.12		повторить кувырок вперед
55	6	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	25.12		
56	7	Кувырок назад.	1	26.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
57	8	Лазанье по канату в два приема	1	27.12		
58	9	Опорные прыжки.	1	14.01		Отжимание от пола
59	10		1	15.01		
60	11	Тестирование вися на время.	1	16.01		ОРУ
61	12	Тестирование прыжка в длину с места		1	22.01	

62	13	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1 1	23.01		повторить
<b>Лыжная подготовка-12</b>						
63	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	30.01		повторить
64	2		1	31.01		
65	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Попеременный одношажный ход на лыжах	1	5.02		Стоять на одной ноге за 60 с  Повторить ход
66	4		1	6.02		
67	5	Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	1	7.02		Повторить ход имитацией
68	6		1	8.02		
69	7	Подъем на склон «лесенкой» торможение плугом. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	13.02		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
70	8		1	14.02		
71	9	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	15.02		Повторить технику выполнения
72	10		1	20.02		
73	11	Коньковый ход на лыжах	1	21.02		повторить
74	12		1	22.02		
<b>Гимнастика-3</b>						
75	1	Тестирование подъема туловища из положение лежа за 30 с	1	24.03		ОФП
76	2	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	25.03		утренняя разминка
77	3	Тестирование вис на время	1	28.03		утренняя разминка
<b>Футбол-10 ч</b>						
78	1		1	27.02		Прыжки через скакалку за60с

79	2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	28.02		
80	3	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема</i>	1	01.03		повторить
81	4		1	5.03		
82	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	6.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
83	6		1	7.03		
84	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.03		отжимание
85	8		1	13.03		
86	9	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	14.03		ОРУ
87	10		1	19.03		
<b>Легкая атлетика-15 ч</b>						
88	1	Полоса препятствий.	1	20.03		Прыжки вверх на двух ногах
		Усложненная полоса препятствий	1	21.03		
89	2					
90	3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	22.03		Прыжки через скакалку
91	4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	2.04		Прыжки через ска-ку за 2 м
92	5	Тестирование прыжка в длину с места	1	7.04		Поднимание тул-ща за 30 с
93	6	Метание мяча на дальность	1	9.04		Подтягивание в виси лежа (р)
94	7	Тестирование метание мяча на точность	1	11.04		Повторить
95	8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 10 м	1	13.04		Повторить Отжимание от пола
96	9		1	7.05		
97	10	Бег на 1000 м Бег на 1500 м	1	14.05		Повторить
			1	15.05		
98	11					

<u>99</u>	12	Игра «лапта»	1	16.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
<u>100</u>	13	Эстафетный бег	1	18.05		Придумать трудные эстафеты для соперников
<u>101</u>	14	Эстафетный бег	1	23.05		
<u>102</u>	15	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	<b>1</b>	25.05		Хорошо отдохнуть на каникулах

**Календарно-тематическое планирование 3 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ ур ок а	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				План	факт	
<b>Легкая атлетика 13 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требование на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	5.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	6.09		
3	3	Челночный бег.	1	7.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование челночного бега	1	12.09		
5	5	Способы метания мяча на дальность	1	13.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	14.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Прыжок в длину с разбега	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Прыжки в длину с разбега на результат	1	20.09		
9	9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	21.09		подготовиться к КУ
10	10	Тестирование метания мяча на точность.	1	26.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Тестирование прыжка в длину с места.	1	27.09		подготовиться к КУ
12	12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	28.09		
13	13	Тестирование виса на время.	1	3.10		Отжимание от пола. Повторить дома имитацией
<b>Гимнастика-15</b>						

14	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.	
15	2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	5.10			
16	3	Тестирование виса на время.	1	10.10		Прыжки через ска-ку	
17	4	Кувырок вперед.	1	11.10			
18	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	12.10		Повторить	
19	6		1	13.10			
20	7	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	18.10		Стоять на одной ноге за 20 с	
21	8	Кувырок назад.	1	19.10		Придумать 3 упражнений	
22	9	Кувырки.	1	20.10			
23	10	Круговая тренировка	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку	
24	11	Стойка на голове	1	25.10		повторить	
25	12		1	27.10			
26	13	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	31.10		Приседание за 30	
27	14		1	22.10			
28	15	Контрольный урок по теме «Гимнастика»	1	24.10		подтягивание 5 раз	
<b>Подвижные и спортивные игры-9</b>							
29	1	Спортивная игра «Футбол».	1	25.10		повторить игру, прыжки через ска-ку	
30	2		Подвижная игра «Перестрелка».	1	26.10		
31	3	Баскетбол. Ведение мяча.	1	31.10		Прыжки и отжимание	
32	4	Эстафеты.	1	1.10			
33	5	Эстафеты с мячом.	1	2.10		повторить игры придумать трудные эстафеты.	
34	6	Подвижные игры	1	7.10			
35	7	Игра «Пионербол».	1	8.10		дома со своими друзьями	
36	8	Подвижные игры.	1	9.10			
37	9	Спортивная игра «мини-футбол»	1	14.11		Утренняя разминка.	

<b>Баскетбол-9</b>						
38	1	Держание мяча.	1	15.11		Прыжки через ска-ку
39	2		1	16.11		
40	3	Стойка игрока	1	21.11		Прыжки через ска-ку за 40 с.
41	4		1	22.11		
42	5	Ловля мяча	1	23.11		подготовиться к КУ
43	6		1	27.11		
44	7	Передача мяча. Учебная игра	1	28.11		Отжимание за 40 с
45	8			29.11		
46	9			4.12		
<b>Волейбол-4</b>						
47	1	Стойки и перемещения игрока.	1	5.12		Повторить Отжимание от пола -12р(д), 28р(ю).
48	2	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1	6.12		
49	3		Учебная игра «Пионербол»	1	11.12	
50	4	Прием и передачи игрока. Игра «Пионербол»	1	12.12		повторить
<b>Гимнастика-12</b>						
51	1	Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90 -180 0 и приземлением точно в квадрат.	1	13.12		Прыжки с высоты 70 см дома
52	2	Прыжки в скакалку	1	14.12		Прыжки через коротк ска-ку
53	3	Метание мяча с места.	1	18.01		повторить
54	4	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1	19.01		
55	5	Кувырок вперед.	1	20.01		повторить кувырок вперед
56	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	25.01		
57	6	Кувырок назад.	1	26.01		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
58	7	Лазанье по канату в два приема	1	27.01		
59	8	Опорные прыжки.	1	14.02		Отжимание от пола
60	9		1	15.02		

61	10	Тестирование вися на время.	1	16.02		Повторить
62	11	Тестирование прыжка в длину с места	1	22.02		
63	12	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	23.02		Утренняя зарядка
<b>Лыжная подготовка-12</b>						
64	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	30.02		Повторить ход имитацией
65	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	31.02		
66	3	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	5.03		Стоять на одной ноге за 60 с
67	4	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	6.03		
68	5	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	7.03		Повторить ход имитацией
69	6	Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	1	8.03		
70	7	Подъем на склон «лесенкой» торможение плугом.	1	13.03		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
71	8	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		14.03		
72	9	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	15.03		Повторить технику выполнения
73	10	Эстафета на лыжах	1	20.03		
74	11	Коньковый ход на лыжах	1	21.03		Повторить
75	12	Прохождение дистанции до 2 км	1	22.03		
<b>Гимнастика-3</b>						
76	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	4.04		Повторить
77	2	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5.04		Повторить
78	3	Тестирование вис на время	1	7.04		повторить
<b>Футбол-10 ч</b>						
79	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	27.04		Прыжки через скакалку за60с
80	2		1	28.04		

81	3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема	1	01.04		повторить
82	4		1	5.04		
83	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	6.04		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
84	6		1	7.04		
85	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.04		отжимание
86	8		1	13.04		
87	9	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	14.04		ОРУ
			1	19.04		
88	10					
<b>Легкая атлетика-15 ч</b>						
89	1	Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий	1	20.04		Прыжки вверх на двух ногах
			1	21.04		
90	2					
91	3	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	22.04		Прыжки через скакалку
92	4	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	2.05		Прыжки через ска-ку за 2 м
93	5	Тестирование прыжка в длину с места	1	7.05		Поднимание тул-ща за 30 с
94	6	Метание мяча на дальность	1	9.05		Подтягивание в висе лежа (р)
95	7	Тестирование метание мяча на точность	1	11.05		Повторить
96	8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 10 м	1	13.05		Повторить
97	9		1	7.05		
98	10	Бег на 1000 м	1	14.05		Повторить
99	11	Игра «лапта»	1	16.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
100	13	Эстафетный бег Игра «Лапта»	1	18.05		Придумать трудные эстафеты для соперников
101	14		1	23.05		
102	15	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1	25.05		Хорошо отдохнуть на каникулах

**Календарно-тематическое планирование 2 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				План	факт	
<b>Легкая атлетика 13 ч</b>						
1	1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры. Обучение технике низкого старта	1	5.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	6.09		
3	3	Обучение технике высокого старта  Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	7.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4		1	12.09		
5	5	Обучить технике челночного бега	1	13.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Разучить технику выполнения прыжков вверх и в длину с места	1	14.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Обучение технике метание малого мяча на дальность. Тестирование малого мяча	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8		1	20.09		
9	9	Прыжок в длину с места	1	21.09		подготовиться к КУ
10	10	Тестирование прыжка в длину с места.	1	26.09		подтягивание – 5р, подъем туловища –
11	11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.  Эстафеты.	1	27.09		подготовиться к КУ
12	12		1	28.09		
13	13	Тестирование виса на время.	1	3.10		

<b>Гимнастика-15ч</b>						
14	1	Перекаты и группировка	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.
15	2		1	5.10		
16	3	Кувырок вперед	1	10.10		Прыжки через ска-ку
17	4		1	11.10		
18	5	Стойка на лопатках	1	12.10		Повторить
19	6		1	13.10		
20	7	Акробатические упражнения	1	18.10		Стоять на одной ноге за 20 с
21	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	19.10		Придумать 3 упражнений
22	9	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	20.10		
23	10	Круговая тренировка	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку
24	11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование).	1	25.10		повторить
25	12	Упражнения в равновесии, перекаты.	1	27.10		
26	13	Упражнения для развития координации и равновесия.	1	31.10		Приседание за 30
27	14	Лазанье по гимнастической стенке.	1	22.10		
28	15	Контрольный урок по теме «гимнастика»	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Мини-футбол-9</b>						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях мини-футбола	1	25.10 -		повторить игру, прыжки через ска-ку
30	2		1	26.10		

		Бег, прыжки, остановки, повороты,				
31	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	31.10		Прыжки и отжимание
32	4		1	1.10		
33	5	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	2.10		повторить игры
34	6		1	7.10		
35	7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.	1	8.10		дома со своими друзьями
36	8		1	9.10		
37	9	Спортивная игра «мини-футбол»	1	14.11		Утренняя разминка.
<b>Тувинские народные игры-9</b>						
38	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	15.11		Прыжки через ска-ку
39	2	Тувинская игра «Ак-ыяш»	1	16.11		
40	3	Обучение тувинской игры «Почекушки». Подвижные игры «Гуси-лебеди»	1	21.11		Прыжки через ска-ку за 40 с.
41	4		1	22.11		
42	5	Тестирование «почекушки» способом базары. Эстафеты.	1	23.11		подготовиться к тесте
43	6		1	27.11		
44	7	Тестирование «почекушки» способом далбыыры. «почекушки» способом чиннээри.	1	28.11		Отжимание за 40 с
45	8		1	29.11		
46	9		1	4.12		
<b>Подвижные игры-4</b>						
47	1	Обучение игр : «Белые медведи». Эстафеты с мячом.	1	5.12		Повторить Отжимание от пола -12р(д), 28р(ю).
48	2		1	6.12		
49	3		1	11.12		

		Обучение игр «Охотники».				
50	4	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1	12.12		повторить
<b>Гимнастика-15</b>						
51	1	Вращение обруча	1	13.12		Прыжки с высоты 70 см дома повторить
52	2	Прыжки в скакалку	1	14.12		Прыжки через коротк ска-ку
53	3	Упражнения для развития гибкости.	1	18.12		Повторить прыжки через ска-ку
54	4	Лазанье по канату и гимнастической стенке	1	19.12		
55	5	Кувырок вперед.	1	20.12		повторить кувырок вперед
56	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	25.12		
57	6	Кувырок назад.	1	26.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
58	7	Лазанье по канату в два приема	1	27.12		
59	8	Опорные прыжки.	1	14.01		Отжимание от пола
60	9		1	15.01		
61	10	Тестирование вися на время. Тестирование прыжка в длину с места	1	16.01		повторить
62	11		1	22.01		
63	12	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	23.01		Утренняя зарядка
64	13		1	24.01		
65	14	Круговая тренировка	1	28.01		Прыжки вверх
66	15		1	29.01		
<b>Лыжная подготовка-12</b>						
67	1		1	30.01		повторить

68	2	Ходьба ступающим шагом без палок.	1	31.01		
69	3	Ходьба скользящим шагом без палок	1	5.02		Стоять на одной ноге за 60 с
70	4		1	6.02		Повторить ход
71	5	Подъем «полуелочкой»	1	7.02		Повторить ход имитацией
72	6	Подъем «полуелочкой»	1	8.02		
73	7	Спуски на лыжах.	1	13.02		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
74	8	Попеременный двухшажный ход.		14.02		
75	9	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	15.02		Повторить технику выполнения
76	10		1	20.02		
77	11	Торможение «плугом»	1	21.02		повторить
78	12		1	22.02		
<b>Футбол-10 ч</b>						
79	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	27.02		Прыжки через скакалку заброс
80	2		1	28.02		
81	3	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема</i>	1	01.03		повторить
82	4		1	5.03		
83	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	6.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
84	6		1	7.03		
85	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.03		отжимание
86	8	Остановка катящегося мяча подошвой	1	13.03		повторить технику
87	9	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	14.03		ОРУ
			1	19.03		
88	10					
<b>Легкая атлетика-15 ч</b>						

<u>89</u>	1	Полоса препятствий.	<b>1</b>	20.03		Прыжки вверх на двух ногах
		Усложненная полоса препятствий	<b>1</b>	21.03		
<u>90</u>	2					
<u>91</u>	3	Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>1</b>	22.03		Прыжки через скакалку
<u>92</u>	4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	<b>1</b>	2.04		Прыжки через скакалку за 2 м
<u>93</u>	5	Тестирование прыжка в длину с места	<b>1</b>	7.04		Поднимание тул-ща за 30 с
<u>94</u>	6	Метание мяча на дальность	<b>1</b>	9.04		Подтягивание в висе лежа (р)
<u>95</u>	7	Тестирование метание мяча на точность	<b>1</b>	11.04		Повторить
<u>96</u>	8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	<b>1</b>	13.04		Повторить
<u>97</u>	9		Тестирование челночного бега 3 10 м	<b>1</b>	7.05	
<u>98</u>	10	Бег на 1000 м	<b>1</b>	14.05		Повторить
<u>99</u>	11		<b>1</b>	15.05		
<u>100</u>	12	Игра «лапта»	<b>1</b>	16.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
<u>101</u>	13	Эстафетный бег	<b>1</b>	18.05		Придумать трудные эстафеты для соперников
<u>102</u>	14		<b>1</b>	23.05		
<u>102</u>	15	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	<b>1</b>	25.05		Хорошо отдохнуть на каникулах

**Календарно-тематическое планирование 1 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				План	факт	
<b>Легкая атлетика 13 ч</b>						
1	1	Организационная структура урока.	1	5.09		Пригот-ть спортивную форму для улицы.
2	2	Высокий и низкий старт	1	6.09		
3	3	Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время).	1	7.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование челночного бега 3 10 метров (на время)	1	12.09		
5	5	Прыжки вверх и в длину с места	1	13.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека	1	14.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Обучение технике метание малого мяча на дальность.	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево. Утренняя разминка
8	8	Тестирование метание малого мяча	1	20.09		
9	9	Режим дня и личная гигиена человека	1	21.09		подготовиться к КУ
10	10	Тестирование прыжка в длину с места.	1	26.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Развитие выносливости Эстафеты.	1	27.09		подготовиться к КУ

12	12	Упражнения, способствующие развитию прыгучести		28.09		прыжки вверх
13	13	Подвижные игры	1	3.10		Отжимание от пола.
<b>Гимнастика-15</b>						
14	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	4.10		Подгот-ся к КУ. Утренняя разминка.
15	2		1	5.10		
16	3	Тестирование вися на перекладине.	1	10.10		Прыжки через ска-ку
17	4		1	11.10		
18	5		1	12.10		
19	6	Перекаты и группировка	1	13.10		Повторить
19	6	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1	13.10		
<b>20</b>	<b>7</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	<b>1</b>	<b>18.10</b>		<b>Стоять на одной ноге за 20 с</b>
21	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	19.10		Придумать 3 упражнений
22	9		1	20.10		
23	10	Круговая тренировка	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку
24	11	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (тестирование).	1	25.10		повторить
25	12		1	27.10		
26	13	Упражнения в равновесии, перекаты.	1	31.10		Приседание за 30
27	14	Физкультминутки в учебном процессе	1	22.10		
28	15	Упражнения акробатики	1	24.10		подтягивание 5 раз
		Лазанье по гим-ой стенке	1	24.10		

<b>Подвижные игры 9</b>						
29	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	25.10		повторить игру, прыжок и через скакунку
30	2	Упражнения в парах	1	26.10		
31	3	Полоса препятствий.	1	31.10		Прыжки и отжимание
32	4	Подвижные игры, эстафеты.	1	1.10		
33	5	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	2.10		повторить игры
34	6		1	7.10		
35	7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.	1	8.10		дома со своими друзьями
36	8		1	9.10		
37	9	Спортивная игра «мини-футбол»	1	14.11		Утренняя разминка.
<b>Тувинские народные игры-9</b>						
38	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	15.11		Прыжки через скакалку
39	2	Тувинская игра «Ак-ыяш»	1	16.11		
40	3	Обучение тувинской игры «Почекушки».	1	21.11		Прыжки через скакалку за 40 с.
41	4	Подвижные игры «Гуси-лебеди»	1	22.11		
42	5	Тестирование «почекушки» способом базары. Эстафеты.	1	23.11		подготовиться к тестированию
43	6		1	27.11		
44	7	Тестирование «почекушки» способом далбыыры. «почекушки» способом чиннээри.	1	28.11		Отжимание за 40с,50,60с
45	8		1	29.11		
46	9		1	4.12		
<b>Подвижные игры-4</b>						

47	1	Обучение игр: «Белые медведи».	1	5.12		Повторить Отжимание от пола -12р (д), 27 (ю).
48	2	Эстафеты с мячом.	1	6.12		
49	3	Обучение игр «Охотники».	1	11.12		
50	4	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1	12.12		Повторить
<b>Гимнастика-15</b>						
51	1	Вращение обруча	1	13.12		Прыжки с высоты 70 см дома повторить
52	2	<b>Прыжки в скакалку</b>	<b>1</b>	<b>14.12</b>		<b>Прыжки через коротк ска- ку</b>
53	3	Упражнения для развития гибкости.	1	18.12		Повторить прыжки через скакалку
54	4	Лазанье по гимнастической стенке	1	19.12		
55	5	Кувырок вперед.	1	20.12		повторить кувырок вперед
56	5	Подъем туловища за 30 с (тестирование)	1	25.12		
57	6	Упражнения у гимнастической стенки.	1	26.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижени ем вперед.
58	7	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	27.12		
59	8	Лазанье по канату.	1	14.01		Отжимание от пола
60	9	Вращение обруча	1	15.01		
61	10	Упражнения для развития гибкости	1	16.01		повторить
62	11	Тестирование прыжка в длину с места		22.01		

63	12	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		23.01		Утренняя зарядка
64	13	Игровые упражнения.		24.01		
65	14	Круговая тренировка.		28.01		Прыжки вверх
66	15	Преодоление полосы препятствий.		29.01		
<b>Лыжная подготовка-12</b>						
67	1	Ходьба ступающим шагом без палок.	1	30.01		повторить
68	2		1	31.01		
69	3	Ходьба скользящим шагом без палок	1	5.02		Стоять на одной ноге за 60 с
70	4		1	6.02		
71	5	Подъем «полуелочкой»	1	7.02		Повторить ход имитацией
72	6		1	8.02		
73	7	Спуски на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	13.02		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
74	8			14.02		
75	9	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	15.02		Повторить технику выполнения
76	10		1	20.02		
77	11	Подвижные игры, эстафеты	1	21.02		Повторить
78	12		1	22.02		
<b>Футбол-10ч</b>						
79	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	27.02		Прыжки через скакалку за60с
80	2		1	28.02		
81	3		1	01.03		Повторить

82	4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема	1	5.03		
83	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	6.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
84	6		1	7.03		
85	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.03		Отжимание
86	8		1	13.03		
87	9	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	14.03		ОРУ
88	10		1	19.03		
<b>Легкая атлетика-11 ч</b>						
89	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	20.03		Прыжки вверх на двух ногах
			1	21.03		
90	2	Усложненная полоса препятствий				
91	3	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	22.03		Прыжки через скакалку
92	4	Веселые старты	1	2.04		Прыжки через ска-ку за 2 м
93	5	Тестирование прыжка в длину с места	1	7.04		Поднимание тул-ща за 30 с
94	6	<b>Метание мяча с места</b>	1	9.04		<b>Подтягивание в висе лежа (р)</b>
95	7	Метание мяча с 1-3 шагов разбега(тестирование)	1	11.04		Повторить
96	8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 10 м	1	13.04		Повторить
97	9		1	7.05		
98	10	Подвижные игры. Техника безопасности в летний период.	1	14.05		Повторить
			1	15.05		
99	11	Подвижные игры «Аскак кадай», «Команда быстроногих»				

**Календарно-тематическое планирование 7 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 20 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.  Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 10 м.	1	3.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	5.09		
3	3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Спринтерский бег	1	10.09		
5	5	Техника метания мяча на дальность	1	12.09		повторить
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	13.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	17.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8		Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1	18.09	
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	19.09		подготовиться к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000 м	1	24.09		подготовиться к КУ
12	12			25.09		
13	13	Тестирование прыжка в длину с места	1	26.09		Отжимание от пола.
14	14	Броски малого мяча на точность	1	27.09		Повторить дома имитацией
15	15	Броски малого мяча на точность	1	28.09		Утренняя разминка.
16	16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	2.10		
17	17		1	3.10		

18	18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	3.10		Прыжки через скаку за 50 с
19	19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	04.10		Повторит ь
20	20		1	04.10		
<b>Футбол-8</b>						
21	1	Удар по катящему мячу внутренней частью подъема	1	08.10		повторит ь
22	2		1	10.10		
23	3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	11.10.		повторить прыжки через скакалку
24	4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	15.10		повторит ь
25	5		1	17.10		
26	6	Отбор мяча перехватом.	1	18.10		Приседание за 30. Отжимание-20р
27	7	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	22.10		
28	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Гимнастика-16</b>						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед в стойку на лопатках	1	29.10 -		повторить игру, прыжки через скаку
30	2		1	31.10		
31	3	Стойка на голове и руках согнув ноги	1	01.11		Прыжки и отжимание
32	4		1	22.01		
33	5	Кувырок назад в полушпагат	1	12.11		повторить игры
34	6		1	14.11		
35	7	Подъем переворотом в упор	1	15.11		дома со своими друзьями и
36	8	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	19.11		
37	9		1	21.11		

38	10	Техника выполнения опорного прыжка	1			Утренняя разминка.
39	11	ноги врозь Опорные прыжки	1	26.11		
40	12	КУ по теме «Опорные прыжки»	1	28.11		Прыжки через скаку за 40 с.
41	13	Вис на время	1	29.11		
42	14	Тестирование подтягивания. Тестирование поднимание туловища из	1	03.12		подготовиться к тестирование
43	15	положения лежа за 60 с	1	05.12		
44	16	Тестирование прыжка в длину с места	1	06.12		повторить
<b>Баскетбол-6</b>						
45	1	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1	7.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(м).
46	2		1	8.12		
47	3	Броски мяча в баскетбольную корзину	1	9.12		
48	4	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	10.12		Повторить
49	5		1	11.12		
50	6	КУ по теме «Баскетбол»	1	12.12		Повторить
<b>Спортивные игры 10 ч (волейбол)</b>						
51	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	13.12		повторить
52	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке .	1	14.12		
53	3	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	15.12		
54	4	Прием мяча снизу, нижние подачи	1	19.12		повторить
55	5		1	20.12		
56	6	Нападающий удар	1	21.12		Повторить Приседание за 60 с.
57	7	Нападающий удар	1	22.12		
58	8-	прямая подача.	1	23.12		Отжимание от пола
59	9		1	24.12		

60	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	26.12		Повторить
<b>Лыжная подготовка-13 ч</b>						
61	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход	1	30.01		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
62	2	Попеременный двухшажный ход	1	31.01		Повторить технику
63	3	Одновременный безшажный ход.	1	04.02		
64	4	Попеременный двухшажный ход.	1	06.02		Повторить технику
65	5	Чередование различных лыжных ходов	1	07.02		
66	6	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	11.02		Повторить технику выполнения
67	7	Преодоление небольших трамплинов	1	12.02		
68	8	Прохождение дис-ции 2. км	1	13.02		
69	9	Подъемы на склон и спуски со склона	1	15.02		Повторить технику выполнения
70	10	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	17.02		Повторить технику выполнения
71	11	Торможение боковым соскальзыванием	1	20.02		Повторить технику выполнения
72	12	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	21.02		
73	13	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	24.02		
<b>Баскетбол-6</b>						
74	1	Броски мяча в баскетбольную корзину Нападение и защита	1	16.03		отжимание
75	2		1	17.03		
76	3	Накрывание мяча при броске	1	21.03		Стоять на одной ноге за 60 с
77	4		1	23.03		

78	5	Обманные действия	1	24.03		Повторить
79	6	Игра по правилам	1	28.03		
<b>Футбол-10 ч</b>						
80	1	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1	18.04		Прыжки через скакалку за60с
81	2				19.04	
82	3	<i>Удары по мячу подъемом ноги</i>	1	20.04		Повторить
83	4			1	21.04	
84	5	Удар по мячу серединой лба	1	21.04		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
85	6			1	22.04	
86	7	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	25.04		отжимание
87	8			1	26.04	
88	9	Контрольный урок по теме «Футбол» Игра по правилам	1	27.04		ОРУ
89	10			1	28.04	
<b>Легкая атлетика-13 ч</b>						
90	1	Полоса препятствий	1	02.05		Прыжки вверх на двух ногах
91	2	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
92	3	Тестирование подтягивания.	1	02.05		Прыжки через скакалку
93	4	Тестирование бега на 100 м	1	6.05		Прыжки через скакалку за 2 м
94	5	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	7.05		Поднимание тул-ща за 30 с
95	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	10.05		
96	7	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	11.05		Повторить
97	8	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	13.05		Повторить
98	9					
99	10	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	14.05		

<u>100</u>	11	Игра «Лапта»	1	15.05		Повтори ть
<u>101</u>	12	Эстафеты. Скоростно- силовая подготовка.	1	24.05		Придумат ь 2-3 эстафеты для команды
<u>102</u>	13	Эстафетный бег	1	26.05		Вести здоровый образ жизни

**Календарно-тематическое планирование 9 класса по физической культуре.**

<b>№</b>		<b>Тема урока</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата</b>	
----------	--	-------------------	-------------	-------------	--

п/п	№ уро ка			план	факт	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м.	1	3.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	5.09		
3	3	Бег на короткие дистанции.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование бега на 60 м	1	10.09		
5	5	Челночный бег 3 10 м	1	11.09		
6	6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м Прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	16.09		Повторить дома повороты направо налево. Повторить дома повороты направо налево.
7	7		1	17.09		
8	8	Прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги»	1	18.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	19.09		подготовиться к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
<b>Футбол-8</b>						
11	1	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	08.10		повторить
12	2		1	10.10		
13	3	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	11.10.		повторить прыжки через скакалку
14	4	Финт «остановкой» мяча ногой	1	15.10		повторить
15	5		1	17.10		

16	6	Отбор мяча в подкате	1	18.10		Приседание за 30
17	7	Финт «уход» выпадам	1	22.10		
18	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Гимнастика-7</b>						
19	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	29.10 -		повторить игру, прыжки через скакалку
20	2	Длинный кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см	1	31.10		
21	3	Стойка на голове и руках	1	01.11		Прыжки и отжимание
22	4		1	2.11		
23	5	Стойка на руках махом одной и толчком другой.	1	3.11		повторить игры
24	6	Кувырок назад через стойку на руках	1	4.11		
25	7	Переворот в сторону  Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	15.11		дома со своими друзьями и
<b>Баскетбол-6</b>						
26	1	Передача мяча двумя руками сверху	1	10.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
27	2	Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке (юноши)	1	12.12		
28	3		1	13.12		
29	4	Бросок мяча двумя руками от головы (дев)	1	14.12		повторить
30	5		1	15.12		
31	6	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	1	18.12		повторить
<b>Спортивные игры 10 ч (волейбол)</b>						

32	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	19.01		Повторит ь
33	2 3	Передача мяча снизу двумя руками.	1	20.01		
34		Приемы и передачи мяча.	1	22.01		
35	4	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая	1	1.02		Повторит ь имитацие й
36	5	подачи. Подачи мяча	1	2.02		
37	6		1	4.02		Прыжки вверх
38	7	Нападающий удар	1	05.02		
39	8	Блокирование.	1	6.02		Отжиман ие от пола
40	9	Игра по правилам.	1	7.02		
41	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	8.02		повторит ь
<b>Лыжная подготовка-6ч</b>						
42	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	9.03		Подготовит ь спортивну ю форму для занятий на улице
43	2	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	14.03		Повтори ть технику
44	3	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	15.03		
45	4		1	16.03		Повторить различные ходы
46	5	Чередование различных лыжных ходов	1	19.03		
47	6	Коньковый ход на лыжах. Подъемы на склон и спуски со склона	1	17.03		повтори ть
<b>Баскетбол-6 ч</b>						
48	1	Финт, имитирующий бросок мяча, и последующий проход к щиту	1	14.04		Повторить торможени е

49	2	Групповое так-ое взаимодействие в нападении с участием двух игроков по принципу «передай мяч и выйди на свободное место»	1	15.04		Прыжки на одной ноге за 60 с
50	3	Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков (тройка)	1	11.04		Утренняя разминка
51	4	Групповое тактическое взаимодействие (малая восьмерка) в нападении с участием трех игроков КУ по теме «Баскетбол»	1	12.04		Подниман ие тул-ща за 50 с
52	5		1	13.04		
53	6		1	16.04		

#### Футбол-7ч

54	1	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	18.04		Прыжки через скакалку за60с
55	2		1	19.04		
56	3	<i>Выбивание мяча ударом ногой</i>	1	20.04		повторит ь
57	4		1	21.04		
58	5	Удары по летящему мячу подъемом ноги.	1	22.04		Подтягив ание юно-13 р Дев-3 р
59	6	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1	23.04		
60	7	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	24.04		отжиман ие

#### Легкая атлетика-8 ч

61	1	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	28.04		Прыжки вверх на двух ногах
			1	3.05		
62	2	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	4.05		Прыжки через
63	3	Тестирование бега на 100 м	1	6.05		Прыжки через ска-
64	4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 10 м	1	7.05		Поднимани е тул-ща за 30 с

<b>65</b>	<b>5</b>	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	10.05		Подтягивание в висе лежа (р)
<u>66</u>	6	Тестирование бега на 2000	1 1	18.05 22.05		Повторить
<u>67</u>	7	Эстафетный бег	1	23.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
<u>68</u>	8	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	1	24.05		Вести здоровый и подвижный образ жизни

**Календарно-тематическое планирование 8 класса по физической культуре.**

<b>№</b>		<b>Тема урока</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата</b>	
----------	--	-------------------	-------------	-------------	--

п/п	№ уро ка			план	факт	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требование на уроках физической культуры.	1	3.09		Приготовит ь спортивну ю форму для улицы.
2	2		Тестирование бега на 100 м.	1	5.09	
3	3	Бег на короткие дистанции.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4		1	10.09		
5	5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	12.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	13.09		продвижен ием вперед до 20м
7	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	17.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8		Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1	18.09	
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	19.09		ПОДГОТОВ ИТЬСЯ К КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	20.09		подтягивани е – 5р, подъем туловища – 15р
<b>Футбол-8</b>						
11	1	Удар по катящему мячу внешней стороной подъема	1	08.10		повторить
12	2		1	10.10		
13	3	Удар по мячу носком	1	11.10.		повторить прыжки через скакалку
14	4	Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка.	1	15.10		повторить
15	5		1	17.10		
16	6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	18.10		Приседание за 30
17	7		1	22.10		

18	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Гимнастика-7</b>						
19	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	29.10 -		повторить игру, прыжки через ска-ку
20	2	Длинный кувырок вперед с места	1	31.10		
21	3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	01.11		Прыжки и отжимание
22	4	Акробатические комбинации.	1	22.01		
23	5	Стойка на голове и руках.	1	12.11		повторить
24	6	«Мост» и поворот в упор присев	1	14.11		
25	7	Подъем переворотом на невысокой перекладине.	1	15.11		дома со своими друзьями
<b>Баскетбол-6</b>						
26	1	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками.	1	7.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
27	2	Ловля мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита ( обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину)	1	8.12		
28	3		1	9.12		
29	4	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки.	1	10.12		Повторить
30	5		1	11.12		
31	6	Выбивание мяча	1	12.12		Повторить
<b>Спортивные игры 10 ч (волейбол)</b>						
32	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	13.12		Повторить технику выполнение
33	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	1	14.12		
34	3	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	15.12		
35	4		1	19.12		повторить

36	5	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	20.12		
37	6	Нападающий удар	1	21.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
38	7	Нападающий удар	1	22.12		
39	8	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	23.12		Отжимание от пола
40	9		1	24.12		
41	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	26.12		Повторить
<b>Лыжная подготовка-6ч</b>						
42	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	16.01		подготовиться к КУ
43	2		1	17.01		
44	3	Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход.	1	21.01		Стоять на одной ноге за 60 с
45	4		1	23.01		Повторить технику вып-ие
46	5	Чередование лыжных ходов	1	24.01		Повторить все ходы
47	6		1	28.01		
<b>Баскетбол-6ч</b>						
48	1	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1	07.02		Утренняя раз-ка
49	2	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1	13.02		Повторить торможение
50	3	Перехват мяча	1	14.02		Прыжки на одной ноге за 60 с
51	4	Нападение и защита	1	15.02		Утренняя разминка
52	5	Обманные действия	1	16.02		Поднимание тул-ща за 50 с
53	6	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	17.02		
<b>Футбол -7ч</b>						
54	1	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу подъемом ноги	1	18.02		Прыжки через скакалку за60с
55	2			19.02		

56	3	<i>Удар по катящемуся мячу подъемом ноги</i>	1	20.02		Повторить
57	4		1	21.02		
58	5	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1	21.02		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
59	6		1	22.02		
60	7	Ловля мяча сверху в прыжке (игра вратаря). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	25.02		Отжимание
<b>Легкая атлетика-8 ч</b>						
61	1	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	29.04		Прыжки вверх на двух ногах
62	2		1			
63	3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	1.05		Прыжки через скакалку
64	4	Тестирование бега на 100 м	1	6.05		Прыжки через скаку за 2 м
65	5	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	7.05		Поднимание тул-ща за 30 с
66	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	8.05		подтягивание
67	7	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	11.05		Повторить
68	8	Эстафетный бег	1	13.05		Вести здоровый образ жизни

---

**Календарно-тематическое планирование 7 класса по физической культуре**

№ п/п	№ уро ка	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				план	факт	
<b>Легкая атлетика 10 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требование на уроках физической культуры.	1	4.09		Приготови ть спортивну ю форму для улицы.
2	2		Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 10 м.	1	5.09	
3	3	Тестирование бега на 60 м и 300 м.	1	6.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Техника старта с опорой на одну руку.	1	11.09		
5	5	Техника метания мяча на дальность	1	12.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	13.09		продвижен ием вперед до 20м
7	7	Спринтерский бег Эстафетный бег.	1	18.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Техника прыжка в длину с разбега	1	19.09		
9	9	Тестирование прыжки в длину с разбега	1	20.09		подготовит ься к КУ
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	25.09		подтягиван ие – 5р, подъем туловища – 15р
<b>Футбол-8</b>						
11	1	Техника ведения мяча ногами.	1	18.10		Повторить
12	2	Техника передач мяча ногами	1	23.10		

13	3	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку	
14	4	Жонглирование мячом ногами.	1	25.10		повторить	
15	5		1	30.10			
16	6	Спортивная игра «Футбол».	1	31.10		Приседание за 30	
17	7	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	1.11			
18	8	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	7.11		подтягивание 5 раз	
<b>Гимнастика-7</b>							
19	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	8.11 -		повторить игру, прыжки через скакалку	
20	2		1	13.11			
21	3	«Мост» наклоном назад из стойки ноги врозь ( с помощью)	1	14.11		Прыжки и отжимание	
22	4		1	15.11			
23	5	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	20.11		повторить игры	
24	6		1	21.11			
25	7	Стойка на голове и руках согнув ноги	1	22.11		дома со своими друзьями	
			1	27.11			
<b>Баскетбол-6</b>							
26	1	Повороты с мячом на месте	1	18.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).	
27	2		Ведение мяча	1	19.12		
28	3			1	20.12		
29	4	Вырывание мяча из рук соперника	1	25.12		Повторить	
30	5		1	26.12			
31	6	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1	26.12		Повторить	
<b>Спортивные игры 10 ч (волейбол)</b>							

32	1	Передача мяча сверху двумя руками.	1	27.12		повторить
33	2	Приемы мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	10.01		
34	3		1	15.01		
35	4	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1	16.01		повторить
36	5	Передачи и приемы мяча после передвижения	1	17.01		
37	6	Верхняя прямая подача	1	22.01		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
38	7		1	23.01		
39	8	Тактические действия.	1	24.01		Отжимание от пола
40	9	Игра по правилам	1	28.01		
41	10	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	29.01		Повторить
<b>Лыжная подготовка-6 ч</b>						
42	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный двухшажный ход	1	31.01		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
43	2	Одновременный бесшажный ход.	1	5.02		Повторить технику выполнения
44	3		Одновременный одношажный ход..	1	6.02	
45	4	Чередование различных лыжных ходов.	1	12.02		Повторить технику выполнения
46	5		Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	13.02	
47	6	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Преодоление небольших трамплинов.	1	14.02		Повторить технику выполнения

Баскетбол-6						
48	1	Бросок мяча в кольцо	1	6.03		подготовит ся к КУ
49	2		1	7.03		
50	3	Бросок одной рукой от плеча в дв-ии после ловли.	1	8.03		Стоять на одной ноге за 60 с
51	4		1	9.03		
52	5	Взаимодействие двух игроков Выбивание мяча из рук соперники (на месте), (при ведении)	1	22.03		Повторить
53	6		1	23.03		
футбол-7ч						
54	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	18.03		Прыжки через скакалку за60с
55	2		1	19.03		
56	3	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема</i>	1	20.03		повторить
57	4		1	21.03		
58	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	22.03		Подтягивани е юно-13 р Дев-3 р
59	6		1	23.04		
60	7	Остановка катящегося мяча подшвой	1	24.04		Отжимание
Легкая атлетика-8 ч						
61	1	Полоса препятствий	1	9.05		Прыжки вверх на двух ногах
			1	10.05		
62	2					
63	3	Тестирование прыжка в длину с места.	1	11.05		Прыжки через скакалку
64	4	Тестирование подтягивание	1	11.04		Прыжки через ска-ку за 2 м
65	5	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 60 с.	1	16.04		Поднимание тул-ща за 30 с
66	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	23.04		Подтягивание в висе лежа (р)
67	7	Тестирование бега 1000 м.	1	7.05		Отжимание

<u>68</u>	8	Эстафеты с элементами спортивных игр	1	8.05		Вести ЗОЖ
-----------	---	--------------------------------------	---	------	--	-----------