

## 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		
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 <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м с высокого старта (зачет)	1		
5		Бег 100 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег 1500 м (зачет)	1		
10		Кроссовый бег 2000 м. ( без учета времени)	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Метание малого мяча в цель	1		
16		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
17		Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1		
18		Прыжки в длину в шаге (многоскоки) (зачет)	1		
19		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
20		Низкий старт.	1		
21		Челночный бег 3x10 м	1		
22	Волейбол	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		

23		Прием и передача мяча двумя	1		
----	--	-----------------------------	---	--	--

		руками снизу над собой (зачет)			
24		Передачи мяча двумя руками в парах (зачет)	1		
25		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1		
26		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1		
27		Пионербол	1		
28	Основы знаний	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Инструктаж по технике безопасности.	1		
№ 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 противоходом, «змейкой». Прыжки на двух с разведением ног в полете. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Два кувырка вперед	1		
31		Кувырок назад.	1		
32		Стойка лопатках.	1		
33		Мост из положения лежа, встать с помощью. (зачет)	1		
34		Акробатическая комбинация (зачет)	1		
35		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии</u> Ходьба на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 <sup>0</sup> ; приседания; соскоки прогнувшись из стойки продольно.	1		
37		Комбинация упражнений в равновесии (зачет)	1		
38		<u>Опорный прыжок:</u>	1		

		вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел, козел в ширину, h –90-100 см)			
39		Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота 90-100 см.)	1		
40		Прыжок ноги врозь( козел в ширину, высота 90-100 см.) (зачет)	1		
41		<u>Висы и упоры.</u> Вис согнув ноги; подтягивание в виси на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в виси на гимнастической стенке	1		
42		Подтягивание из вися хватом сверху (м) (зачет)	1		
43		Подтягивание из вися лежа, хватом сверху (д) (зачет)	1		
44		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
45		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
46		Эстафеты.	1		
47		Подвижные игры	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
№ 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		
52		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1		
53		Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
54		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1		

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

		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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
81	<i>Баскетбол</i>	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении	1		
82		Попеременное ведение мяча по прямой, с изменением направления (зачет)	1		
83		Передача мяча одной рукой от плеча	1		
84		Бросок двумя руками от груди после ведения и остановки	1		
85	<i>Легкая атлетика</i>	Метание малого мяча в цель	1		
86		Метание малого мяча в цель (зачет)	1		
87		Многоскоки (зачет)	1		
88		Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1		
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1		
91		<b>Тест</b>	1		
92		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1		
93		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
94		Бег 60 м. с высокого старта (зачет)	1		
95		Бег 100 м (зачет)	1		
96		Бег 500 м. (зачет)	1		
97		Бег 800 м. (зачет)	1		
98		Бег 1000 м. (зачет)	1		
99		Бег до 1500 м (зачет)	1		
100		Кроссовый бег 2000 м. без учета времени	1		
101		Метание малого мяча на дальность.	1		

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

### 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		
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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м (зачет)	1		
5		Бег 100 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег 1500 м (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
16		Стартовый разгон. Низкий старт.	1		
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
18		Челночный бег 3x10 м	1		

19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (зачет)	1		
21		Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (зачет)	1		
22		Передачи мяча двумя руками в парах	1		
23		Передачи мяча двумя руками в парах (зачет)	1		
24		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1		
25		Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки	1		
26		Пионербол	1		
27		Пионербол	1		
28	Основы знаний	Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад.	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
31		Кувырок назад в стойку на одном колене	1		
32		Стойка на голове с согнутыми ногами (м)	1		
33		Кувырок назад в полушпагат (д)	1		
34		Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		
35		Мост из положения стоя с помощью.	1		
36		Акробатическая комбинация (зачет)	1		
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		
38		Повороты на носках на 180 <sup>0</sup> в полуприседе; из стойки поперек	1		



		соскок погнувшись. Упражнения в висах(м)			
39		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1		
40		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1		
41		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1		
42		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см) (зачет)	1		
43		<u>Висы.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения виса на гимнаст.стенке	1		
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из виса лежа (д) (зачет)	1		
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Закаливание организма. Гигиенические требования. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
51	<u>Волейбол</u>	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах (зачет)	1		
52		Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах (зачет)	1		
53		Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением	1		
54		Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением	1		

55		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1		
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх) (зачет)	1		
57		Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению	1		
58		Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению	1		
59		Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1		
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1		
61		Нижняя прямая подача (зачет)	1		
62		Учебно-тренировочные игры, пионербол	1		
63	<u>Баскетбол</u>	Передвижение приставными шагами, бегом, спиной вперед; остановка прыжком, в два шага	1		
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		
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		
66		Передача двумя руками от груди при передвижении в парах, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.	1		
67		Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1		
68		Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка (зачет)	1		
69		Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места	1		
70		Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места (зачет)	1		
71		Передача мяча одной от плеча после	1		

		ведения; на месте с отскоком от пола			
72		Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола(зачет)	1		
73		Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1		
74		Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1		
75		Передача двумя снизу, двумя с отскоком от пола	1		
76		Передача двумя снизу, двумя с отскоком от пола	1		
77		Баскетбольная комбинация (зачет)	1		
78		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1		
№ 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		
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 <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
81	<u>Баскетбол</u>	Передачи мяча двумя руками от груди без ведения, с ведением (зачет)	1		
82		Ведение мяча с изменением скорости, направления	1		
83		Бросок одной рукой с места	1		
84		Ведение – два шага – бросок (зачет)	1		
85		Передачи мяча в тройках: через центр, « восьмерка», в отрыв	1		
86		Учебно - тренировочные игры	1		
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м	1		
88		Прыжки через скакалку	1		
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1		
91		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1		
92		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого	1		

		старта. (зачет)			
93		<b>Тест</b>	1		
94		Бег 60 м. (зачет)	1		
95		Бег 100 м (зачет)	1		
96		Бег 500 м. (зачет)	1		
97		Бег 800 м. (зачет)	1		
98		Бег 1000 м. (зачет)	1		
99		Бег до 1500 м (зачет)	1		
100		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
101		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (зачет)	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

### 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	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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м (зачет)	1		
5		Бег 100 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег 1500 м (зачет)	1		

10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
11		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
15		Низкий старт.	1		
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
17		Челночный бег 3x10 м	1		
18		Круговая тренировка	1		
19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой (зачет)	1		
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах (зачет)	1		
22		Передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1		
23		Передачи мяча двумя руками снизу в парах через сетку (зачет)	1		
24		Чередование способов передач мяча над собой, в парах(зачет)	1		
25		Нижняя прямая подача с 3-6 м.от с-ки	1		
26		Пионербол	1		
27		Пионербол с элементами волейбола	1		
28	Основы знаний	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Изменение скорости движения по команде «Шире шаг! Короче шаг! Чаще! Реже!» Повороты, перестроения. Ходьба и бег противходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
30	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика. Кувьрки вперед – назад слитно	1		
31		Кувьрок вперед в стойку на лопатках	1		

32		Стойка на голове и руках (м)	1		
33		Кувырок назад в полушпагат	1		
34		Вертикальное равновесие	1		
35		Мост из положения стоя с помощью	1		
36		Акробатическая комбинация (зачет)	1		
37		<u>Упражнения в равновесии.</u> Ходьба на носках в ускоренном темпе. Пробежка, прыжки на одной Упражнения в висах(м)	1		
38		Разновидности равновесия. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения в висах(м)	1		
39		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1		
40		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см) (зачет)	1		
41		Прыжок согнув ноги (м) (козел в ширину, h – 100 – 110 см) (зачет)	1		
42		Прыжок ноги врозь( козел в длину, h - 100см.)	1		
43		Прыжок ноги врозь(козел в длину ,h - 110 см.) м. (зачет)	1		
44		<u>Висы.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения вися на гимнаст.стенке	1		
45		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из вися лежа (д) (зачет)	1		
46		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (з)	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности	1		
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		

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

71		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
73		Ведение – два шага – бросок	1		
74		Ведение – два шага – бросок (зачет)	1		
75		Ловля высоколетающих мячей, с полуотскока от щита	1		
76		Баскетбольная комбинация (зачет)	1		
77		Баскетбольная эстафета	1		
78		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1		
79	Основы знаний	Доврачебная помощь во время занятий ФК и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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 <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
81	<u>Баскетбол</u>	Передачи мяча в парах, в тройках	1		
82		Повороты в движении (зачет)	1		
83		Ведение – два шага - бросок	1		
84		Броски штрафные, со средней и дальней дистанции	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
85		Чередование способов ведения мяча (зачет)	1		
86		Учебно - тренировочные игры	1		
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1		
88		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание. (зачет)	1		
91		Экспресс тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1		
92		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
93		<b>Тест</b>	1		
94		Бег 60 м. (зачет)	1		



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

### 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	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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м (зачет)	1		
5		Бег 100 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег 1500 м (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
16		Низкий старт.	1		
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		

18		Челночный бег 3x10 м	1		
19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1		
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках (зачет)	1		
22		Прием и передача мяча у сетки	1		
23		Встречная передача мяча после передачи над собой (зачет)	1		
24		Нижняя прямая подача	1		
25		Верхняя прямая подача	1		
26		Пионербол с элементами волейбола	1		
27		Учебная игра в волейбол	1		
28	Основы знаний	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Кувырки вперед – назад слитно	1		
31		Кувырок вперед в стойку на лопатках М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад;	1		
№ 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		
33		Вертикальное равновесие	1		
34		Акробатическая комбинация	1		
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног Упражнения в висах(м)	1		
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну Упражнения в висах(м)	1		
38		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1		

39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1		
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1		
41		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см) Д (зачет)	1		
42		Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину h-110 см) Д	1		
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения вися на гимнаст.стенке	1		
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из вися лежа (д) (зачет)	1		
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1		
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Самонаблюдение и самоконтроль. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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 <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
51	<u>Волейбол</u>	Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах (зачет)	1		
52		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной (3-т)	1		
54		Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
55		Передача на точность собственного подбрасывания	1		
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1		

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

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 <b>(в процессе каждого урока)</b>			
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменения направления, с поворотом (зачет)	1		
82		Передачи мяча в движении в парах	1		
83		Ведение- два шага - бросок	1		
84		Броски с точек, со средней и дальней дистанции. Штрафные броски (зачет)	1		
85		Передачи мяча в движении в тройках: через центр, в отрыв, «восьмерка»	1		
86		Учебно-тренировочные игры	1		
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
88		Экспресс- тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
89		Экспресс- тесты: подтягивание. (зачет)	1		
90		Экспресс- тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1		
91		Экспресс- тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
92		<b>Тест</b>	1		
93		Бег 60 м. (зачет)	1		
94		Бег 100 м (зачет)	1		
95		Бег 500 м. (зачет)	1		
96		Бег 800м. (зачет)	1		
97		Бег 1000 м. (зачет)	1		
98		Бег до 1500 м (зачет)	1		
99		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
100		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (зачет)	1		
101		Переменный бег 4-5 по 50 м – 60 м	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

### Календарно – тематическое планирование для 9 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	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. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта (зачет)	1		
4		Бег 60 м (зачет)	1		
5		Бег 100 м. (зачет)	1		
6		Бег 500 м. (зачет)	1		
7		Бег 800 м. (зачет)	1		
8		Бег 1000 м. (зачет)	1		
9		Бег 1500 м (зачет)	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега (зачет)	1		
12		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6' (зачет)	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места (зачет)	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание (зачет)	1		
16		Низкий старт.	1		
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		

18		Челночный бег 3x10 м	1		
19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1		
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках (зачет)	1		
22		Прием и передача мяча у сетки	1		
23		Встречная передача мяча после передачи над собой (зачет)	1		
24		Нижняя прямая подача	1		
25		Верхняя прямая подача	1		
26		Пионербол с элементами волейбола	1		
27		Учебная игра в волейбол	1		
28	Основы знаний	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Инструктаж по технике безопасности.	1		
29	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Повороты в движении направо, налево. Размыкание уступами. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
30	Гимнастика с элементами акробатики.	<u>Акробатика.</u> Кувырки вперед – назад слитно	1		
31		Кувырок вперед в стойку на лопатках М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад;	1		
№ 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		
33		Вертикальное равновесие	1		
34		Акробатическая комбинация	1		
35		Акробатическая комбинация (зачет)	1		
36		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног Упражнения в висах(м)	1		
37		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну Упражнения в висах(м)	1		
38		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м) (зачет)	1		

39		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1		
40		Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см) М (зачет)	1		
41		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см) Д (зачет)	1		
42		Прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину h-110 см) Д	1		
43		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 <sup>0</sup> из положения вися на гимнаст.стенке	1		
44		Подтягивание на высокой перекладине (м), на низ. перекладине из вися лежа (д) (зачет)	1		
45		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (зачет)	1		
46		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1		
47		Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Самонаблюдение и самоконтроль. Инструктаж по технике безопасности.	1		
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 <b>(в процессе каждого урока)</b>	1		
51	<u>Волейбол</u>	Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах (зачет)	1		
52		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной (3-т)	1		
54		Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
55		Передача на точность собственного подбрасывания	1		
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1		



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

	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 <b>(в процессе каждого урока)</b>			
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменения направления, с поворотом (зачет)	1		
82		Передачи мяча в движении в парах	1		
83		Ведение- два шага - бросок	1		
84		Броски с точек, со средней и дальней дистанции. Штрафные броски (зачет)	1		
85		Передачи мяча в движении в тройках: через центр, в отрыв, «восьмерка»	1		
86		Учебно-тренировочные игры	1		
87	<u>Легкая атлетика</u>	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
88		Экспресс- тесты: прыжки в длину с места (зачет)	1		
89		Экспресс- тесты: подтягивание. (зачет)	1		
90		Экспресс- тесты: бег в течение 6'. (зачет)	1		
91		Экспресс- тесты: бег 30 м с высокого старта. (зачет)	1		
92		<b>Тест</b>	1		
93		Бег 60 м. (зачет)	1		
94		Бег 100 м (зачет)	1		
95		Бег 500 м. (зачет)	1		
96		Бег 800м. (зачет)	1		
97		Бег 1000 м. (зачет)	1		
98		Бег до 1500 м (зачет)	1		
99		Кроссовый бег 2000 м. (зачет)	1		
100		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (зачет)	1		
101		Переменный бег 4-5 по 50 м – 60 м	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		