

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

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Н.В.Воронкова
Приказ № _____ от
«__» _____
2024г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

М.А.Кататова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № ____ от
«__» _____ 2024г.

(Приложение)
Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы
8 «Б» класс
на 2024 – 2025 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2024-2025 учебный год

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. (16ч)			
1	Инструктаж по ТБ Л/ а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Повторение изученного в 7 классе по теме л/а.		
2	Лёгкая атлетика. Повторение знаний и умений в 7 классе по теме л/а. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей. Кросс 1000м - учет		
3	Л/а. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров-учет		
4	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 30м.-учет Специальные беговые упражнения.		
5	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
6	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).		
7	Лёгкая атлетика. Приседания за 1 мин –кол-во раз.		
8	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м, сек - учет		
9	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места - учет		
10	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега - учет		
11	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
12	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
13	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)-учет.		
14	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный		
15	Лёгкая атлетика. Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м		
16	Спортивные игры. Итоги четверти.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (16ч)			
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий. Повторение пройденного в 7 классе.		
18	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.		
19	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».		
20	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
21	Гимнастика с элементами акробатики. Наклоны вперед из положения сидя - учет		
22	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов.		

	Упражнения в вися. Игры.		
23	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт -отжимание.		
24	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.		
25	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической дорожке. Упражнения в вися.		
26	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической дорожке. Упражнения в вися.		
27	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения прыжков в высоту.		
28	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения прыжков в высоту- учет.		
29	Акробатические элементы: девушки и юноши – акробатическое соединение ранее изученных элементов.		
30	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя - учет.		
31	Снарядовая гимнастика. Повторение.		
32	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (23ч)			
33	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Повторение пройденного в 7 классе.		
34	Лыжная подготовка. Одновременно – душажный ход. Одновременно – бесшажный ход.		
35	Лыжная подготовка. Одновременно – душажный ход.(стартовый вариант)		
36	Лыжная подготовка. Одновременно – душажный ход..(стартовый вариант)		
37	Лыжная подготовка. Одновременно – душажный ход. Эстафеты.		
38	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
39	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
40	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
41	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
42	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
43	Лыжная подготовка. Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.		
44	Лыжная подготовка. Обучение конькового хода.		
45	Игры: «Гонки с преследованием».		
46	Игры: «Гонки с выбыванием».		
47	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры. Игры и эстафеты.		
48	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
49	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
50	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
51	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
52	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
53	Тестирование норм ГТО		

54	Тестирование норм ГТО		
55	Спортивные игры. Повторение пройденного.		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (13ч)			
56	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Понятие темп, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты.		
57	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места- учет.		
58	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега-учет. Игра в волейбол.		
59	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.		
60	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
61	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.		
62	Легкая атлетика Обучение старту с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий.		
63	Гимнастика. Подтягивание-учет.		
64	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку за 1 мин.		
65	Легкая атлетика. Метание на дальность. Игра в волейбол.		
66	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.		
67	Легкая атлетика. Учёт подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.-учет.		
68	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года		