

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 8
«29» августа 2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Новгородская СОШ № 3»
_____ Л.Ю. Самарина
«29» августа 2023 г.

Утверждено:
Директор
МБОУ «Новгородская СОШ № 3»
_____ Е.А. Мясоедова
Приказ № 195 «29» августа 2023 г.



**Календарно - тематическое планирование.
«Физическая культура»
8 - 9 классы**

Составил: учитель
высшая квалификационная категория
Мясоедов С.М.

8 класс

№ урока по порядку	№ урока в теме	Тема	Количество уроков	Контрольные работы	Дата проведения	Корректировка дат	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика – 8 часов							
1.	1	Правила Т.Б. по л/атлетике. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон с разбега по дистанции 100м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
2.	2	Специальные беговые упражнения, бег 30-60 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
3.	3	Метание малого мяча 150 гр., на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
4.	4	Прыжок в длину с места согнув ноги.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
5.	5	Стартовый разгон в беге 60 -30 м. Бег на 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
6.	6	Финиширование в беге 30-60 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
7.	7	Бег 1500 м без учета времени в умеренном темпе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

8.	8	Бег на результат 100 м. ОФП.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Гимнастика – 12 часов							
9	1	Т.Б. по гимнастике на уроке физкультуры. Наклоны, развитие гибкости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
10	2	Лазание по канату. Прыжки через козла (м) высота 150 см. (д) 110 см.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
11	3	Комплекс круговой тренировки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
12	4	Гимнастика с элементами акробатики.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
13	5	Комплекс утренней гимнастики с предметом и без предмета.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
14	6	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
15	7	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

16	8	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
17	9	Обще-развивающие упражнения без предметов, с предметом на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
18	10	На освоение акробатических упражнений. Опорные прыжки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
19	11	Развитие силовых способностей и силовой выносливости подтягивание (м), отжимание (д).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
20	12	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Баскетбол -10 часов							
21	1	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
22	2	Совершенствование техники бросков в корзину.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
23	3	Броски после ведения на два шага.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

24	4	Учебные игры. Правильная защита в нападении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
25	5	Правила соревнования игры в баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
26	6	Тактика свободного нападения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
27	7	Броски двумя руками от груди с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
28	8	Броски со штрафной линии 5-3-2-1.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
29	9	Бросок мяча с места после ведения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
30	10	Броски мяча в корзину с различных точек.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Л/подготовка – 20 часов							
31	1	Теоретические сведения по ГТО(двигательный режим лыжника). Подбор инвентаря.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
32	2	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Отрезок 5-6 р. по 120-150 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

33	3	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
34	4	Попеременный двухшажный ход (активное отталкивание, прокат). Сочетание работы рук и ног в одновременном одношажном ходе (стартовый вариант) под уклон.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
35	5	Преодоление дистанции 3-5 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
36	6	Бег 15 минут. ОРУ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
37	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
38	8	Пробегание дистанции 1 км (д), 2 км (м). торможение «упором» у намеченного участка.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
39	9	Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
40	10	Гонка на выбывание. Отрезок 400-500 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

41	11	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
42	12	Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. Торможение «плугом».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
43	13	Забегание «елочкой» в крутом подъеме 4-5 раз по 20-35 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
44	14	Правила использования л/атлетических упражнений для развития выносливости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
45	15	Одновременный полуконьковый ход. Сочетание работы рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
46	16	Скоростное пробегание отрезков 5-6 р. по 280-300 м.(при ЧСС 170-180 уд/мин.)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
47	17	Работа ног, посадка в одновременном двухшажном коньковом ходе. Поворот торможение «плугом»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
48	18	Переход с попеременной двухшажного на одновременный двухшажный ход через 1 шаг.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

49	19	Прокат свободным стилем (разминочный круг).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
50	20	Гонка на 2 км. (д), 3 км. (м) с использованием конькового хода.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Волейбол – 9 часов							
51	1	Перемещение игрока на площадке. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
52	2	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
53	3	Ознакомление с действиями защиты нападающих ударов. (блокирование)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
54	4	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
55	5	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
56	6	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
57	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

58	8	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
59	9	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
60		Подвижные игры с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
61		Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
62		Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Легкая атлетика – 6 часов							
63	1	Требования безопасности по л/атлетике. Короткие и средние дистанции.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
64	2	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
65	3	ГТО Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов 150 гр.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
66	4	ГТО Бег 30-60 м. челночный бег 3x10 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

67	5	ГТО 1000 м на результат. Тестирование на выносливость.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
68	6	Круговая эстафета	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

9 класс

№ урока по порядку	№ урока в теме	Тема	Количество уроков	Контрольные работы	Дата урока	Корректировка дат	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика – 8 часов							
1.	1	Правила Т.Б. по л/атлетике. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон с разбега по дистанции 100м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
2.	2	Специальные беговые упражнения, бег 30-60 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
3.	3	Метание малого мяча 150 гр., на дальность.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
4.	4	Прыжок в длину с места согнув ноги.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
5.	5	Стартовый разгон в беге 60 -30 м. Бег на 1000 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
6.	6	Финиширование в беге 30-60 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
7.	7	Бег 1500 м без учета времени в умеренном темпе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
8.	8	Бег на результат 100 м. ОФП.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

Гимнастика – 12 часов

9	1	Т.Б. по гимнастике на уроке физкультуры. Наклоны, развитие гибкости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
10	2	Лазание по канату. Прыжки через козла (м) высота 150 см. (д) 110 см.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
11	3	Комплекс круговой тренировки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
12	4	Гимнастика с элементами акробатики.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
13	5	Комплекс утренней гимнастики с предметом и без предмета.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
14	6	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
15	7	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
16	8	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

17	9	Обще-развивающие упражнения без предметов, с предметом на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
18	10	На освоение акробатических упражнений. Опорные прыжки.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
19	11	Развитие силовых способностей и силовой выносливости подтягивание (м), отжимание (д).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
20	12	Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево в движении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Баскетбол -10 часов							
21	1	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
22	2	Совершенствование техники бросков в корзину.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
23	3	Броски после ведения на два шага.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
24	4	Учебные игры. Правильная защита в нападении.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
25	5	Правила соревнования игры в баскетбол.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

26	6	Тактика свободного нападения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
27	7	Броски двумя руками от груди с места.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
28	8	Броски со штрафной линии 5-3-2-1.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
29	9	Бросок мяча с места после ведения.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
30	10	Броски мяча в корзину с различных точек.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Л/подготовка – 20 часов							
31	1	Теоретические сведения по ГТО(двигательный режим лыжника). Подбор инвентаря.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
32	2	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Отрезок 5-6 р. по 120-150 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
33	3	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
34	4	Попеременный двухшажный ход (активное отталкивание, прокат). Сочетание работы рук и ног в	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

		одновременном одношажном ходе (стартовый вариант) под уклон.					
35	5	Преодоление дистанции 3-5 км.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
36	6	Бег 15 минут. ОРУ.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
37	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
38	8	Пробегание дистанции 1 км (д), 2 км (м). торможение «упором» у намеченного участка.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
39	9	Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
40	10	Гонка на выбывание. Отрезок 400-500 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
41	11	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
42	12	Сочетание работы рук и ног в одновременном полуконьковом ходе. Торможение «плугом».	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
43	13	Забегание «елочкой» в крутом подъеме 4-5 раз по 20-35 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

44	14	Правила использования л/атлетических упражнений для развития выносливости.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
45	15	Одновременный полуконьковый ход. Сочетание работы рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
46	16	Скоростное пробегание отрезков 5-6 р. по 280-300 м.(при ЧСС 170-180 уд/мин.)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
47	17	Работа ног, посадка в одновременном двухшажном коньковом ходе. Поворот торможение «плугом»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
48	18	Переход с попеременной двухшажного на одновременный двухшажный ход через 1 шаг.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
49	19	Прокат свободным стилем (разминочный круг).	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
50	20	Гонка на 2 км. (д), 3 км. (м) с использованием конькового хода.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Волейбол – 9 часов							
51	1	Перемещение игрока на площадке. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

52	2	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
53	3	Ознакомление с действиями защиты нападающих ударов. (блокирование)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
54	4	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
55	5	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
56	6	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
57	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
58	8	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
59	9	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
60		Подвижные игры с мячом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
61		Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru

62		Игра по упрощенным правилам волейбола.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
Легкая атлетика – 6 часов							
63	1	Требования безопасности по л/атлетике. Короткие и средние дистанции.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
64	2	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
65	3	ГТО Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов 150 гр.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
66	4	ГТО Бег 30-60 м. челночный бег 3x10 м.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
67	5	ГТО 1000 м на результат. Тестирование на выносливость.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru
68	6	Круговая эстафета	1				www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru