

«Рассмотрено»
Руководитель МО
естественно-
математического цикла
Горюнов
Горюнова С.А.
Протокол № 1 от
28 « 08 » 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Бакиева
Бакиева Г.А.
« 28.08 » 2020г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 1
г. Ртищево»
Попова
Попова Н.А.
Приказ № 289-0 от
« 11.09 » 2020 г.

Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
педагога Лысенко Романа Александровича
в 8 «А» классе
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
28.08 » 2020г.

Ртищево

Табличное представление

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

Количество часов.

Всего 105 часа, в неделю 3 часа, плановых контрольных 12 часов.

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Форма контроля	Корректировка
1	1.09		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры , первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры, л/атлетика, оказание первой помощи). Высокий старт и стартовый разгон 30-40 метров.		
2	2.09		Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30-40 метров.		
3	4.09		Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-60 метров.		
4	8.09.		Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30-40 метров.		
5	9.09		Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-60 метров.		
6	11.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка) Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
7	15.09		Бег на результат 60 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
8	16.09		Скоростной бег с низкого старта от 60-100 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
9	18.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка). Прыжки в длину с 9-11 шагов		
10	22.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка) Прыжки в длину с 11-13 шагов		
11	23.09		Бег 2000 м (М, Д).		

12	25.09		Скоростной бег с низкого старта от 60-100 метров. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Бег в равномерном темпе мальчики 10 мин. Девушки 7 мин.		
13	29.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка). Метание мяча (150 г.) с места на дальность. Прыжки в длину с 11-13 шагов		
14	30.09		Бег в равномерном темпе мальчики 10 мин. Девушки 7 мин. Прыжки в длину с 11-13 шагов		
15	2.10		Метание мяча (150 г.) с места на дальность. То же с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 метров. на дальность		
16	6.10		Смешанное передвижение до 5 км. Метание мяча 150 гр на результат . Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Передвижение в вися по горизонтальной планке.		
17	7.10		Ускорение 5х30 ---50 метров. Смешанное передвижение до 5 км. Упражнения у гимнастической лестнице.		
18	9.10		Медленный бег 1,5-2 км(м) ---1-1,5(д) Сгибание и разгибание рук в упоре с упором на параллельных брусьях.		
19	13.10		Смешанное передвижение до 5 км. Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
20	14.10		Смешанное передвижение до 5 км. Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек). Бег с ускорением 2-3х30-50 метров. Упражнения у гимнастической лестнице. Подготовка мышц ног к прыжкам в высоту.		
21	16.10		Ускорение 5х30 ---50 метров. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.		
22	20.10		Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек). Медленный бег 1,5-2 км(м) ---1-1,5(д). Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.		

23	21.10		Смешанное передвижение до 5 км. Ускорение 2-3х 30 ---50 метров.Прыжки в высоту с полного разбега.		
24	23.10		Прыжки через скакалку. Контрольный урок по прыжкам в высоту с полного разбега.		
25	4.11		Техника безопасности на уроках по волейболу. история появления игры в волейбол. Правила игры.		
26	6.11		Подготовительные и подводящие упражнение упражнения. Освоение техники приема и передачи мяча.		
27	10.11		Передача мяча сверху двумя руками.		
28	11.11		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.		
29	13.11		Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу.		
30	17.11		Прием мяча с низу, нижняя прямая и боковая подача.		
31	18.11		Прием мяча с низу, нижняя подача.		
32	20.11		Прямой атакующий удар.		
33	24.11		Подачи и удар.		
34	25.11		Подачи и удары по мячу в прыжке.		
35	27.11		Волейбол. Волейбольные упражнения.		
36	1.12		Волейбол. Тактические действия.		
37	2.12		Волейбол. Игра по правилам.		
38	4.12		Волейбол. Игра по правилам. Контрольный урок по волейболу.		
39	8.12		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми "Баскетбол". Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	9.12		Совершенствование: поворотов без мяча и с мячом, ловля и передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		

41	11.12		Совершенствование: в нападении и защите, передач отскоком от пола. Оценка ведения мяча с изменением направления и скорости. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
42	15.12		Оценка техники передвижения с мячом и без мяча. Оценка техники вырывания и выбивания мяча. Тактика. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых способностей.		
43	16.12		Оценка ловли и передачи мяча. Совершенствование ведения мяча без сопротивления защитника, перехвата мяча. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
44	18.12		Оценка техники ведения мяча без сопротивления противника. Бросок мяча двумя руками. Тактика. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых способностей.		
45	22.12		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками. Тактика: заслон. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
46	23.12		Бросок одной рукой с места и в движении. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
47	25.12		Скоростное ведение мяча и различной высотой ведения мяча. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
48	12.01		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельных занятий лыжным спортом.		
49	13.01		Классический ход на лыжах. Попеременный безшажный, двухшажный ход.		
50	15.01		Попеременный двухшажный ход, 1,5 км. Развитие выносливости.		
51	19.01		Одновременный бесшажный ход, 1,5 км. Развитие выносливости.		

52	20.01		Попеременный двухшажный ход до 2 км. Развитие выносливости.		
53	22.01		Одновременный бесшажный ход. 2 км. Развитие выносливости.		
54	26.01		Чередование различных ходов. до 2 км. Развитие выносливости.		
55	27.01		Повороты на месте методом переступанием и прыжком на лыжах.		
56	29.01		Преодоление естественных препятствий на лыжах.		
57	26.01		Торможение и поворот "упором".		
58	27.01		Торможение "плугом", упором правой, левой ноги.		
59	29.01		Преодоление небольших трамплинов.		
60	2.02		Подъем в гору "елочкой", "полуелочкой".		
61	3.02		Подъемы на склон и спуски со склона		
62	5.02		Прохождение дистанции 2 км.		
63	9.02		Прохождение дистанции полу коньковым ходом 2 км.		
64	10.02		Прохождение дистанции до 3 км.		
65	12.02		Подвижные спортивные игры на лыжах "Биатлон". Развитие выносливости.		
66	16.02		Подвижные игры на лыжах. " Догони меня". Развитие выносливости.		
67	17.02		Контрольное прохождение дистанции на время 1,0 км.(м).1,0км(д).		
68	19.02		Контрольное прохождение дистанции на время 2 км.(м).1,5км(д).		
69	23.02		Контрольное прохождение дистанции на время 3 км.(м). 2 км.(д).		
70	24.02		Контрольный урок по лыжной подготовки. Теория + практика.		
71	26.02		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Овладение техникой пере-		

			движений,поворотов и стоек.		
72	2.03		Освоение ловли и передачи мяча. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля при встречном движении.		
73	3.03		Совершенствование техники ловли и передачи мяча, защиты, тактики игры, ведение мяча. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
74	5.03		Оценка техники ловли и передачи. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
75	9.03		Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
76	10.03		Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
77	12.03		Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
78	16.03		Штрафной бросок, закрепление техники бросков. Игра под щитом. Двухсторонняя игра.		
79	17.03		Скоростные упражнения. Дриблинг с уходом через свободную руку. Двухсторонняя игра.		
80	19.03		Разбор игры через заслон. Игра 2-1. Двухсторонняя игра.		
81	2.04		Техника безопасности при занятиях на уроках		

			кроссовой подготовки и легкой атлетики. (Кроссовая подготовка) Равномерный бег до 15мин.(ю).10мин(д) Подъем туловища из упора лежа на спине за 30 сек.		
82	6.04		Челночные упражнения 5х30м, 3х60м.		
83	7.04		Темповой бег 1000-1500м Скоростные упражнения. 3-4х30м,1-2х60м.		
84	9.04		Темповой бег 1500-2000м. Скоростная лесенка.		
85	13.04		Темповой бег 1000-1500м. Челночный бег 8м х5,10м х5		
86	14.04		Темповой бег с ускорениями 1000-1500м. Скоростные упражнения 60-80-100м х 2-3р.		
87	16.04		Бег с ускорением на расстоянии на расстояние 80 м. Бег со страта с гандикапом 1-2 х 30-50 м.		
88	20.04		Переменный бег 2500м, 2000м. Повторный бег 3 х 800м. , 3 х 600м.		
89	21.04		Бег с низкого старта 5-6 х 30-40. Повторный бег 3 х 400м., 3 х 200м.		
90	23.04		Равномерный бег до 15мин.(ю). 10мин(д) Сгибание разгибание рук в упоре лежа(д) Подтягивания 3х10.(ю)		
91	27.04		Скоростной бег разрывным темпом до 2 км. Специальные беговые упражнения, работа на гимнастических стенках.		
92	28.04		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы) Спортивные и подвижные игры.		
93	30.04		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы) Ускорения 6х30-60м.		
94	4.05		Высокий старт группой. Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности10-15 мин.Ускорения 6х30-60м.		
95	5.05		Высокий старт группой. Бег по с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту.2,5км(м).и до 2 км(д)		
96	7.05		Бег с равномерной скоростью и преодоление		

			препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин. Ускорения 6х30-60м.		
97	11.05		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы)		
98	12.05		Высокий старт группой. Бег по с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту. 2,5км(м).и до 2 км(д)		
99	14.05		Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин.		
100	18.05		Высокий старт группой. Контрольный бег: 2 000мет(м) 1000мет(д)		
101	19.05		Высокий старт с переходом на ускорение 30-40 мет. Челночный бег 3 х 60, 4 -5 х 100м. Поднимание бедра, стоя у опоры.		
102	21.05		Бег с ускорением 3-4 х40-60 мет. Метание набивного мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий.		
103	25.05		Скоростной бег ходу до 60м(2-3 сер).Шести минутный бег с 2-3 ускорениями).Подвижные игры.		
104	26.05		Эстафетный бег 3-5х20-30м. Прыжки в длину с места.		
105	28.05		Эстафетный бег 3-5х20-30м Переменный бег 3х600м(м)-3х400(д) Прыжки в длину с места.		