

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

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2021г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № _____ от
«__» _____ 2021г.

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»**

5-9 классы
9 «А» класс
на 2021 – 2022 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2021-2022 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		План.	Факт.
Раздел 1. Легкая атлетика.(16 ч)			
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках л/атлетики		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Прыжки в длину с места- учет		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт		
6	Бег на 1000 м. без учета времени		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9	Прыжки через скакалку. Спортивные игры по выбору.		
10	Бег на 100 метров на результат		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствов.)		
13	Развитие выносливости.Преодоление препятствий.		
14	ОФП. Равномерный бег (12 минут)		
15	Полоса препятствий на скорость и время.		
16	Итоги четверти.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики(16 ч)			
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 8 классе.		
18	Гимнастика .Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)		
19	Гимнастика .Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушагат (д) (совершенствование)		
20	Гимнастика .Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)		
21	Гимнастика .Развитие координационных способностей.		
22	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя (см)-КУ		
23	Гимнастика .Лазание по канату.		

24	Гимнастика. Развитие гибкости		
25	Гимнастика. Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей		
26	Гимнастика. Совершенствование висов. Опорный прыжок.		
27	Гимнастика. Упражнения на пресс. Подтягивание.		
28	Гимнастика. Демонстрация комплекса упражнений по гимнастике с элементами акробатики.		
29	Гимнастика. Прыжки в высоту (повторение).		
30	Гимнастика. Прыжки в высоту (зачет)		
31	Гимнастика. Показательные выступления комплекса гимнастических упражнений.		
32	Гимнастика. Повторение пройденного во второй четверти.		
Раздел 3. Лыжная подготовка(14ч) Спортивные игры (7)			
33	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		
34	Скользкий шаг без палок и с палками.		
35	Попеременный двухшажный ход		
36-38	Коньковый ход		
39-40	Попеременный четырехшажный ход		
41-43	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.		
44	ТБ на уроках спортивных игр. Повторение пройденного в 8 классе.		
45	Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.		
46	Волейбол. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.		
47	Волейбол. Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки		
48	Баскетбол. Штрафной бросок.		
49	Футбол. Пенальти по воротам.		
50	Тестирование норм ГТО.		
51	Тестирование норм ГТО.		
52	Тестирование норм ГТО.		
53	Спортивные игры по выбору. Подведение итогов четверти.		
Раздел 4. Легкая атлетика(12ч) Гимнастика(2ч) Спортивные и подвижные игры (1ч)			

54	ТБ на уроках в спортивном зале и спортивной площадке. Легкая атлетика. Беговые упражнения.		
55	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места-учет		
56	Легкая атлетика. Прыжки в длину-учет. Игра в волейбол.		
57	Гимнастика. Челночный бег 3 x 10м.-учет. Игра в волейбол.		
58	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
59	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки на скакалке.		
60	Легкая атлетика. Метание на дальность. Игра в волейбол.		
61	Гимнастика. Наклон вперед из положения сидя (см)-учет		
62	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.		
63	Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.		
64	Легкая атлетика. Учёт 6-мин.бега Техника эстафетного бега.		
65	Легкая атлетика. Контрольный урок по двигательной активности.		
66	Легкая атлетика. Нормативы ГТО.		
67	Легкая атлетика. Нормативы ГТО.		
68	Спортивные игры по выбору. Подведение итогов четверти и года.		

По плану: 68 уроков.

Фактически дано: