

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

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №1»:

\_\_\_\_\_  
Ю.В.Захарнева  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

«Согласовано»  
с заместителем  
директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

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

5-9 классы  
7 «А» класс  
на 2022 – 2023 год

Учитель физической культуры:  
**Кирчина Ирина Юрьевна,**  
первая категория

**2022-2023 учебный год**

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные, подвижные игры (24ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Беговые упр. Повторение изученного в 6 классе по теме л/а.		
2	Лёгкая атлетика. ОРУ. Бег на выносливость до 2-3 мин. 30 м/сек –учет. Спортивные игры. Повторение знаний и умений за 6 класс по теме л/а.		
3	Повторение знаний и умений за 6 класс по теме л/а. Спортивные игры. ОРУ.		
4	Лёгкая атлетика Зачёт по подтягиванию. Спортивные игры. ОРУ..		
5	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 60 м -учет. Специальные беговые упражнения.		
6	Спортивные игры. ОРУ.		
7	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
8	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.		
9	Спортивные игры. ОРУ.		
10	Лёгкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места - учет		
11	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м, сек - учет		
12	Спортивные игры с мячом.		
13	Лёгкая атлетика. Бег 1000м - учет		
14	Игры на внимание.		
15	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.		
16	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
17	Спортивные игры.		
18	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
19	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
20	Совершенствование техники игры мини-футбол		
21	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-прыжки через скакалку 1-2 мин. с повторением.		
22	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.		
23	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.		
24	Спортивные игры		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (21ч)			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 6 классе. Строевые упражнения.		
26	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.		
27	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
28	Спортивные игры: волейбол		

29	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя - учет		
30	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
31	Спортивные игры: баскетбол		
32	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
33	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Игры.		
34	Спортивные игры: баскетбол		
35	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей.		
36	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения опорных прыжков. Игры.		
37	Спортивные игры: волейбол		
38	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.		
39	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		
40	Спортивные игры: волейбол		
41	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя - учет.		
42	Гимнастика с элементами акробатики. Постановка рук.		
43	Лазание по канату- учет. Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики.		
44	Полоса из гимнастических элементов. Учёт. Игры.		
45	Снарядовая гимнастика. Повторение. Итоги четверти.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (30ч)			
46	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Развитие выносливости. Повторение изученных знаний в 6 классе.		
47	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Одновременно – бесшажный ход.		
48	Спортивные игры. ОРУ.		
49	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
50	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
51	Спортивные игры. ОРУ.		
52	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Эстафеты.		
53	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
54	Спортивные игры. ОРУ.		
55	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
56	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
57	Спортивные игры. ОРУ.		
58	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
59	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
60	Спортивные игры. ОРУ.		
61	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.		
62	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
63	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
64	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
65	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		

66	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
67	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
68	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
69	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
70	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
71	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
72	Тестирование норм ГТО		
73	Развитие двигательных качеств.		
74	Развитие двигательных качеств.		
75	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (27ч)			
76	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
77	Легкая атлетика. Прыжки в длину-учет. Игра в пионербол.		
78	Спортивные игры по выбору.		
79	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.		
80	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
81	Спортивные игры по выбору.		
82	Легкая атлетика. Старт с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий		
83	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.		
84	Спортивные игры по выбору.		
85	Гимнастика. Подтягивание-учет.		
86	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку.		
87	Спортивные игры по выбору.		
88	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
89	Легкая атлетика. Метание на дальность.		
90	Спортивные игры по выбору.		
91	Приседания за одну минуту-учет.		
92	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.		
93	Спортивные игры по выбору.		
94	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.		
95	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
96	Спортивные игры.		
97	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
98	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
99	Спортивные игры по выбору.		
100	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.		
101	Легкая атлетика. Учёт подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.-учет.		
102	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года		

По плану: 102 урока

Факт:

