

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
9 «Б» класс
на 2022 – 2023 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2022-2023 учебный год

№ урока	Число по плану	Число по факту	Тема урока.	Виды деятельности обучающихся	Тип урока	Задание на дом
1 четверть (16 часов)						
1			Инструктаж по ТБ Лёгкая атлетика. Повторение пройденного в 8 классе.	-прослушивают инструктаж по ТБ, - совершенствуют скоростные качества на дистанции 2000м.	Теория-практика	Бег 300м
2			Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места-учет.	-совершенствуются в технике высокого и низкого старта, - прыгают в длину с места, -отвечают на вопросы о судействе.	Практика	Кроссовая подготовка
3			Зачёт по подтягиванию (мальчики и девушки). Спортивные игры.	-сдают нормы ГТО по подтягиванию, -играют в волейбол	Контроль Игровой	Бег 1000м
4			Лёгкая атлетика. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	-бегают на результат 30м.,60м. -соревнуются в парах.	Обучающий. Игровой	Кроссовая подготовка
5			Лёгкая атлетика. 100м.- учет	-вспоминают технику бега, -прыгают в длину с места, -показывают технику владения волейбольным мячом.	Контроль Игровой	Кросс 1000м.
6			Лёгкая атлетика. Метание на дальность.	- метают м. мяч на дальность, -сдают нормативы ГТО по прыжкам в длину с места.	Контроль	Бег 1000м
7			Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель	-сдают нормативы ГТО по прыжкам в длину, - метают м. мяч в цель.	Контроль	Метание в цель
8			Лёгкая атлетика. Специальные беговые	- отталкиваются в прыжках с места, -сдают нормативы ГТО на короткие дистанции.	Контроль	Бег 1000м

			упражнения			
9			Лёгкая атлетика Баскетбол.	-отрабатывают навыки в прыжках с места, -отрабатывают технику владения мячом (ведение, передача, ловля, бросок)	Учебно-теоретич.	Метание на дальность
10			Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствий.	-отрабатывают технику на выносливость (равномерный бег до 6 минут) -выполняют различные упражнения на все группы мышц.	Контроль	ОРУ №1
11			Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	-бегут в равномерном темпе 1000м, -играют в волейбол.	Практика	ОРУ №1
12			Прыжки через скакалку. Спортивные игры по выбору.	- отрабатывают технику челночного бега 3 x 10м. - прыгают через скакалку за 1 мин.	Игровой.	Работают с волейбольными мячами
13			Лёгкая атлетика. Спортивные игры.	-отрабатывают технику на выносливость (равномерный бег до 10 минут), --играют в волейбол.	Практика	ОРУ №1
14			Лёгкая атлетика. Игры на внимание.	-отрабатывают технику прыжка в высоту, -выполняют упражнения с мячом на координацию.	Обучение	ОРУ №1
15			Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, развивают скоростно-силовые качества.	Контроль	Сгибание рук из положения лёжа.
16			Лёгкая атлетика. Итоги четверти.	- выполняют ОРУ с беговыми упражнениями, -оценивают свои знания в л/атлетике.	Игровой	Задание на каникулы
2 четверть (14 часов)						
17			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 8 классе.	-проходят инструктаж по ТБ, -выполняют различные упражнения на все группы мышц, -выполняют комплекс упражнений прошлого года.	Теория. Практика	ОРУ №1 Лёгкая спортивная форма.
18			Гимнастика с элементами	-разучивают, повторяют простой кувырок, стойка на	Практика	ОРУ №1

			акробатики. Кувырок вперёд, назад.	лопатках, -поточно выполняют упражнения.		
19			Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры.	- повторяют навыки в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице.	Игровой	Упр. для силы рук
20			Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.	- обучаются навыкам в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице.	Практика	Упр. для пресса.
21			Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры.	- повторяют навыки в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице.	Игровой	Упр. для силы рук
22			Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.	- обучаются навыкам в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице.	Практика	Упр. для пресса.
23			Гимнастика с элементами акробатики. Отжимания.	- обучаются навыкам в кувырках вперёд и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице (вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание), -сдают зачёт(отжимания).	Контроль ный	Упр. для пресса
24			Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения на пресс за 1 мин. Игры.	-выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице (вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание), -играют в игру волейбол.	Игровой	Упр. для пресса
25			Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.	-выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице (вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание), -сдают зачёт ГТО (подтягивание).	Учебно- теоретиче ский	Упр. для пресса

26			Гимнастика с элементами акробатики.	-выполняют упражнения на канате и гимнастической лестнице, - обучаются технике опорного прыжка.	Обучающий	Подтягивание
27			Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.	- закрепляют обучение техники прыжка в высоту, -выбирают упражнения и работают в парах, тройках.	Игровой. Практика	Кувырок вперед
28			Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.	- закрепляют обучение техники прыжков в высоту., -выбирают упражнения и работают в парах, тройках, -сдают зачёт по прыжкам в высоту.	Практика Контрольный	ОРУ №3
29			Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя-учет.	-изучают элементы акробатики, -выполняют ОРУ со скакалками, - сдают зачет « Наклон вперед из положения сидя»	Контрольный. Игровой	ОРУ №3
30			Спортивные игры: Волейбол. Подведение итогов четверти.	- играют в волейбол - совершенствуют навыки приёма мяча и подачу, -играют по правилам.	Игровой	Силовые упражнения
3 четверть (20 часов)						
31			Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Повторение пройденного в 8 классе.	-проходят инструктаж по ТБ, -отвечают самостоятельно на вопросы по курсу «Физическая культура» - самостоятельно подбирают снаряжение .	Обучающий	Экипировка лыжника
32			Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Одновременно –бесшажный ход. Скользящий шаг без палок и с палками.	-совершенствуют технику одновременно –двухшажного хода, -закрепление одновременно– бесшажного хода. - все ходы скользящим шагом без палок и с палками.	Практика	Экипировка лыжника
33			Лыжная	-обучаются технике	Игровой	Экипировка

			подготовка. Одновременно –двухшажный ход.	одновременно –двухшажного хода(дистанция 2 км).		лыжника
34			Лыжная подготовка. Одновременно –коньковый ход	-совершенствуют технику одновременно –двухшажного хода(дистанция 2 км). -совершенствуют технику конькового хода.	Практика	Экипировка лыжника
35			Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Эстафеты.	-закрепляют навыки и умение в технике одновременно – двухшажного хода(дистанция 3 км).	Контроль ный	Экипировка лыжника
36			Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.	-закрепляют навыки и умение в технике одновременно- бесшажного хода.	Учебно-теоретический	Горнолыж. техника
37			Лыжная подготовка. Соверш-ие техники.	-закрепляют навыки и умение в технике лыжных ходов на дистанции 3 км	Практика	Горнолыж. техника
38			Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км	-закрепляют навыки и умение в технике лыжных ходов на дистанции3 км.	Практика	Горнолыж. техника
39			Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.	-работают на учебной змейке по технике лыжных ходов.	Игровой	Горнолыж. техника
40			Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.	-совершенствуют технику спусков и подъёмов (торможение «плугом»)	Практика	Горнолыж. техника
41			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.	-совершенствуют технику владения волейбольным, футбольным и баскетбольным мячами.	Игровой	Подтягивание
42			Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.	Практика	Сил. упр.

			мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.			
43			Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.	Практика	Сил. упр.
44			Спортивные игры. Развитие выносливости. Баскетбол.	-совершенствуют технику владения баскетбольным мячом.	Практика	Сил. упр.
45			Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.	-совершенствуют технику владения волейбольным, футбольным и баскетбольным мячами.	Игровой	Подтягивание
46			Волейбол. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	-совершенствуют технику владения волейбольным мячом.	Игровой	Подтягивание
47			Волейбол. Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	-совершенствуют технику владения волейбольным мячом.	Игровой	Подтягивание
48			Баскетбол. Штрафной бросок.	-выполняют тестирование нормативов ГТО.	Контроль	Сил.упр.
49			Футбол. Пенальти по воротам.	-выполняют тестирование нормативов ГТО.	Контроль	Сил.упр.
50			Спортивные игры. Подведение итогов четверти.	- анализируют и подводят итоги умений и навыков в 3 четверти.		Задание на каникулы (индивид.)

4 четверть (18 часов)						
51			ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.	-проходят инструктаж по ТБ на стадионе, спортивной площадке, -повторяют, отвечают на вопросы по физической культуре.	Обучающий	Комплекс ОРУ №3
52			Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x10м.	- повторяют и выполняют прыжки в длину с места, - повторяют и выполняют челночный бег 3x10м.	Практика контроль	Комплекс ОРУ №3
53			Прыжки в длину-учет. Игра в волейбол.	-выполняют прыжки в длину на оценку, -выполняют тактику игры в волейбол.	Контроль Игровой	Комплекс ОРУ №3
54			Челночный бег 3 x10м.-учет. Игра в волейбол.	-выполняют челночный бег 3x10м.на оценку, -выполняют тактику игры в волейбол.	Практика	Комплекс ОРУ №3
55			Развитие выносливости. Полоса препятствий.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц.	Контроль	Кросс
56			Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м- учёт.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, - соревнуются на дистанции 1000м	Игровой	Кроссовая подготовка
57			Старт высокий 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, - сдают зачёт по бегу на короткие дистанции.	Практика	Кроссовая подготовка
58			Старт высокий 100м.- учёт. Развитие выносливости.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, -сдают нормы ГТО.	Контроль ный	Кроссовая подготовка
59			Метание в цель. Развитие выносливости.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, -сдают нормы ГТО по метанию.	Игровой	Кроссовая подготовка
60			Метание на дальность. Игра в волейбол.	-повторяют упражнения для координации, - метают м. мяч на дальность с двух шагов разбега.	Игровой	Бег 500м

61			Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки на скакалке.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, -сдают зачёт по прыжкам через скакалку.	Обучающ ий	Бег 500м
62			Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	- закрепляют обучение техники прыжка в длину с разбега.	Практика	Метание
63			Учёт 6-мин.бега Техника эстафетного бега.	-готовятся к тестированию норм ГТО.	Учебно-теоретиче ский	Силовая подготовка
64			Гимнастика. Наклон вперед из положения сидя (см)-учет	-вспоминают элементы акробатики, -выполняют ОРУ со скакалками, - сдают зачет « Наклон вперед из положения сидя»	Контроль	Сил.упр.
65			Легкая атлетика. Контрольный урок по двигательной активности.	- повторяют технику владения мячами.	Игровой	Сил.упр.
66			Легкая атлетика. Нормативы ГТО.	-готовятся к тестированию норм ГТО.	Контроль	Подъём туловища
67			Легкая атлетика. Нормативы ГТО.	-готовятся к тестированию норм ГТО.	Контроль	Подъём туловища
68			Спортивные игры по выбору. Подведение итогов четверти и года.	- повторяют технику владения мячами.	Игровой	Задание на каникулы. (индивид)

По плану: 68 уроков.

Фактически дано: