

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
7 «Б» класс
на 2021 – 2022 год

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна,
первая категория

2021-2022 учебный год.

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные, подвижные игры (26ч)			
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. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места - учет		
9	Спортивные игры. ОРУ.		
10	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.		
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		
25	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
26	Спортивные игры по выбору.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (22ч)			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 6 классе. Строевые упражнения.		

26	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперёд, назад.		
27	Спортивные игры: волейбол		
28	Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры.		
29	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
30	Спортивные игры: волейбол		
31	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя - учет		
32	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
33	Спортивные игры: баскетбол		
34	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
35	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Игры.		
36	Спортивные игры: баскетбол		
37	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей.		
38	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения опорных прыжков. Игры.		
39	Спортивные игры: волейбол		
40	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.		
41	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		
42	Спортивные игры: волейбол		
43	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя - учет.		
44	Гимнастика с элементами акробатики. Постановка рук.		
45	Лазание по канату- учет. Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики.		
46	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (28ч)			
47	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Развитие выносливости. Повторение изученных знаний в 6 классе.		
48	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Одновременно – бесшажный ход.		
49	Спортивные игры. ОРУ.		
50	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
51	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
52	Спортивные игры. ОРУ.		
53	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Эстафеты.		
54	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
55	Спортивные игры. ОРУ.		
56	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
57	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
58	Спортивные игры. ОРУ.		
59	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
60	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
61	Спортивные игры. ОРУ.		

62	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.		
63	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
64	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
65	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
66	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
67	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
68	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
69	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
70	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
71	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
72	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
73	Тестирование норм ГТО		
74	Спортивные игры.		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (26ч)			
75	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
76	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x10м.		
77	Спортивные игры по выбору.		
78	Легкая атлетика. Прыжки в длину-учет. Игра в пионербол.		
79	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.		
80	Спортивные игры по выбору.		
81	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
82	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.		
83	Спортивные игры по выбору.		
84	Легкая атлетика. Старт с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий.		
85	Гимнастика. Подтягивание-учет.		
86	Спортивные игры по выбору.		
87	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
88	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку.		
89	Спортивные игры по выбору.		
90	Легкая атлетика. Метание на дальность. Приседания за одну минуту-учет.		
91	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.		
92	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.		
93	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
94	Спортивные игры.		
95	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
96	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
97	Круговая подготовка. Спортивные игры.		
98	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		

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: