

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 «А» 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.	Обучающ ий. 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 упражнения	- отталкиваются в прыжках с места, -сдают нормативы ГТО на короткие дистанции.	Контроль	Бег 1000м
9			Лёгкая атлетика Баскетбол.	-отрабатывают навыки в прыжках с места, -отрабатывают технику владения мячом (ведение,	Учебно-теоретич.	Метание на дальность

				передача, ловля, бросок)		
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 акробатики. Кувырок вперед, назад.	-разучивают, повторяют простой кувырок, стойка на лопатках, -поточно выполняют упражнения.	Практика	ОРУ №1
19			Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры.	- повторяют навыки в кувырках вперед и назад, -выполняют упражнения на канате и гимнастической	Игровой	Упр. для силы рук

				лестнице.		
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-теоретический	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 вперёд
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 Контроль ный	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»	Контроль ный. Игровой	ОРУ №3
30			Спортивные игры: Волейбол. Подведение итогов четверти.	- играют в волейбол - совершенствуют навыки приёма мяча и подачу, -играют по правилам.	Игровой	Силовые упр-ия
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 .	Обучающ ий	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 подготовка. Одновременно –двухшажный ход.	-обучаются технике одновременно –двухшажного хода(дистанция 2 км).	Игровой	Экипировка лыжника
34			Лыжная подготовка.	-совершенствуют технику одновременно –двухшажного	Практика	Экипировка лыжника

			Одновременно –коньковый ход	хода(дистанция 2 км). -совершенствуют технику конькового хода.		
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 мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в игровой форме.	Практика	Сил. упр.
43			Спортивные игры. Волейбол.	- выполняют упражнения на развитие выносливости в	Практика	Сил. упр.

			Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.	игровой форме.		
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	- повторяют и выполняют	Практика	Комплекс

			длину с места. Челночный бег 3 x10м.	прыжки в длину с места, - повторяют и выполняют челночный бег 3x10м.	контроль	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 преп- ий.	-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 скалке.	-выполняют различные упражнения на все группы мышц, -сдают зачёт по прыжкам через скалку.	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-теоретический	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	Подъем туловища
67			Легкая атлетика. Нормативы ГТО.	-готовятся к тестированию норм ГТО.	Контроль	Подъем 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: