

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

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2023г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № _____ от
«__» _____ 2023г.

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

5-9 классы
7 «А» класс
на 2023 – 2024 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2023-2024 учебный год.

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. (16ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Беговые упр. Повторение изученного в 6 классе по теме л/а.	04.09	
2	Лёгкая атлетика. ОРУ. Бег на выносливость до 2-3 мин. 30 -60 м/сек –учет. Спортивные игры. Повторение знаний и умений за 6 класс по теме л/а.	05.09	
3	Лёгкая атлетика. Зачёт по подтягиванию. Спортивные игры. ОРУ..	11.09	
4	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Прыжки в длину с места-учет. Специальные беговые упражнения.	12.09	
5	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет	18.09	
6	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель-учет.	19.09	
7	Лёгкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега- учет.	25.09	
8	Лёгкая атлетика. 100 м, сек – без учета времени.	26.09	
9	Лёгкая атлетика. Бег 1000м - учет	02.10	
10	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.	03.10	
11	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	09.10	
12	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.	10.10	
13	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры	16.10	
14	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-прыжки через скакалку 1-2 мин. с повторением.	17.10	
15	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.	23.10	
16	Спортивные игры	24.10	
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (15ч)			
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 6 классе. Строевые упражнения.	07.11	
18	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.	13.11	
19	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя - учет	14.11	
20	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в вися. Игры.	20.11	
21	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.	21.11	
22	Гимнастика с элементами акробатики. Челночный бег 3x10 м/сек. Игры.	27.11	
23	Гимнастика с элементами акробатики. Челночный бег 3x10 м/сек.-учет. Развитие силовых способностей.	28.11	
24	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.	04.12	
25	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.	05.12	

26	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации.	11.12	
27	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.-учет.	12.12	
28	Лазание по канату- учет. Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики.	18.12	
29	Полоса из гимнастических элементов. Учёт.Игры.	19.12	
30	Снарядовая гимнастика. Повторение.	25.12	
31	Спортивные игры. Итоги четверти.	26.12	
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (21ч)			
32	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Развитие выносливости. Повторение изученных знаний в 6 классе.	09.01	
33	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Одновременно – бесшажный ход.	15.01	
34	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.	16.01	
35	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.	22.01	
36	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Эстафеты.	23.01	
37	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.	29.01	
38	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.	30.01	
39	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км	05.02	
40	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.	06.02	
41	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.	12.02	
42	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.	13.02	
43	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.	19.02	
44	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.	20.02	
45	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол. Штрафной босок - учет.	26.02	
46	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.	27.02	
47	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.	04.03	
48	Спортивные игры на развитие выносливости. Удар по воротам - учет.	05.03	
49	Тестирование норм ГТО	11.03	
50	Развитие двигательных качеств.	12.03	
51	Развитие двигательных качеств.	18.03	
52	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти	19.03	
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (16ч)			
53	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.	01.04	
54	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места -учет. Игра в волейбол.	02.04	
55	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.	08.04	
56	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.	09.04	
57	Легкая атлетика. Старт с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий	15.04	
58	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.	16.04	
59	Гимнастика. Подтягивание-учет.	22.04	
60	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки	23.04	

	через скакалку.		
61	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.	29.04	
62	Легкая атлетика. Метание на дальность.	30.04	
63	Приседания за одну минуту-учет.	06.05	
64	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.	07.05	
65	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.	13.05	
66	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	14.05	
67	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.	20.05	
68	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года	21.05	

По плану: 68 урока

Факт: