

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

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ «СОШ №1»:

\_\_\_\_\_  
Ю.В.Захарнева  
Приказ № 121-ш от  
«31» августа 2023г.

«Согласовано»  
с заместителем  
директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Хмелева И.М.  
Протокол № от  
«\_\_\_» августа 2023г.

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

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

Учитель физической культуры:  
**Воробьева Марина Борисовна,**  
**первая категория**

## 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные, подвижные игры (19ч)			
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	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
7	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.		
8	Лёгкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места - учет		
9	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м, сек - учет		
10	Лёгкая атлетика. Бег 1000м - учет		
11	Игры на внимание.		
12	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.		
13	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
14	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
15	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
16	Совершенствование техники игры мини-футбол		
17	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-прыжки через скакалку 1-2 мин. с повторением.		
18	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.		
19	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)			
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 6 классе. Строевые упражнения.		
21	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.		
22	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
23	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя - учет		
24	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
25	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
26	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Игры.		
27	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей.		
28	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения опорных прыжков. Игры.		
29	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.		
30	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		

31	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя - учет.		
32	Гимнастика с элементами акробатики. Постановка рук.		
33	Лазание по канату- учет. Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики.		
34	Полоса из гимнастических элементов. Учёт.Игры.		
35	Снарядовая гимнастика. Повторение. Итоги четверти.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. (20ч)			
36	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Развитие выносливости. Повторение изученных знаний в 6 классе.		
37	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Одновременно – бесшажный ход.		
38	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
39	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
40	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Эстафеты.		
41	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
42	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
43	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
44	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
45	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
46	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.		
47	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
48	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
49	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
50	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
51	Спортивные игры на развитие выносливости. Мини-футбол.		
52	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
53	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол.		
54	Тестирование норм ГТО		
55	Развитие двигательных качеств. Итоги четверти		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (13ч)			
56	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
57	Легкая атлетика. Прыжки в длину-учет. Игра в пионербол.		
58	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.		
59	Легкая атлетика. Полоса препятствий. Учёт подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.-учет.		
60	Легкая атлетика. Старт с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий		
61	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.		
62	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
63	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку.		
64	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
65	Легкая атлетика. Метание на дальность. Приседания за одну минуту-учет.		
66	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ. Наклоны вперед из положения сидя – учет.		
67	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
68	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Итоги четверти, года		

По плану: 68 уроков

Факт: