

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

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Н.В.Воронкова
Приказ № _____
от
«__» _____ 2024г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по
УВР

М.А.Кататова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № ____ от
«__» _____ 2024г.

Приложение к программе

учебного предмета
«Физическая культура»

5-9 классы
9 «Б» 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 ТБ Лёгкая атлетика. Повторение пройденного в 8 классе.		
2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места-учет.		
3	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.		
4	Лёгкая атлетика. Бег на 30м и 60 м-учет. Специальные беговые упражнения.		
5	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
6	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель-учет.		
7	Лёгкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега- учет.		
8	Лёгкая атлетика. 100 м.-учет.		
9	Лёгкая атлетика. Бег 1000м - учет		
10	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.		
11	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
12	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
13	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку за 1 мин.-учет.		
14	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-прыжки через скакалку 1-2 мин. с повторением.		
15	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.		
16	Спортивные игры. Итоги четверти.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (15ч)			
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в 8 классе.		
18	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.		
19	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя - учет		
20	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе.		
21	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
22	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
23	Гимнастика с элементами акробатики. Челночный бег 3х10 м/сек.-учет. Развитие силовых способностей.		
24	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ. Выполнение прыжков в высоту.		
25	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		
26	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Полоса препятствий.		

27	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.-учет.		
28	Лазание по канату- учет. Полоса препятствий с элементами гимнастики и акробатики.		
29	Полоса из гимнастических элементов. Учёт. Игры.		
30	Снарядовая гимнастика. Повторение.		
31	Спортивные игры. Итоги четверти.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (20ч)			
32	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Повторение пройденного в 8 классе. Экипировка лыжника.		
33	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Одновременно–бесшажный ход. Скользящий шаг без палок и с палками.		
34	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход.		
35	Лыжная подготовка. Одновременно –коньковый ход.		
36	Лыжная подготовка. Одновременно – двухшажный ход. Эстафеты.		
37	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
38	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
39	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км		
40	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
41	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
42	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
43	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.		
44	Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку.		
45	Волейбол. Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки		
46	Спортивные игры. Развитие выносливости. Баскетбол.		
47	Спортивные игры на развитие выносливости. Баскетбол. Штрафной бросок - учет.		
48	Спортивные игры на развитие выносливости. Футбол. Пенальти по воротам.		
49	Тестирование норм ГТО.		
50	Развитие двигательных качеств. ОРУ.		
51	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (15ч)			
52	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
53	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места -учет. Игра в волейбол.		
54	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м. - учет. Игра в волейбол.		
55	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
56	Легкая атлетика. Старт с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий		

57	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м - учёт.		
58	Гимнастика. Подтягивание-учет.		
59	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку.		
60	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
61	Легкая атлетика. Метание на дальность.		
62	Приседания за одну минуту-учет.		
63	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя – учет.		
64	Лёгкая атлетика. Бег на выносливость 5-6 мин. ОРУ.		
65	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
66	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Преодоление препятствия.		
67	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-бег 6-минутный. Подвижные игры		
68	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года		

По плану: 68 урока

Факт: