

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:
зам. директора по УР
Высотина О.Г.

Утверждено
Приказом МБОУ СОШИ
от «31» августа 2022г. № 183
и.о. директора Щулькина С. Н.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 6 класса (I вариант)
на 2022-2023 учебный год**

учитель
Гребенкин Андрей Афанасьевич

г. Кизел, 2022

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура», 6 класс, 100 часов**

Дата	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Обще развивающие упражнения и подвижные игры				
02.09	1	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.
05.09	2	ОРУ	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.
07.09	3	Спортивные игры	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.
09.09	4	Метание мяча на дальность	1	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств
12.09	5	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
14.09	6	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете
16.09	7	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
19.09	8	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
21.09	9	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости
23.09	10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
26.09	11	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
28.09	12	Прыжки в длину с места	1	Развитие скоростносиловых качеств
30.09	13	Эстафета с предметами	1	Выполнять упражнения. Принимать участие в эстафете

03.10	14	Челночный бег 3*10		Бег 3 раза по 10м
05.10	15	Отжимание	1	Сгибание разгибание рук из упора лежа
07.10	16	Пресс 30с	1	Сгибание, разгибание туловища из положения сидя
10.10	17	Метание мяча в цель	1	Попадание теннисным мячом в цель
12.10	18	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете
14.10	19	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол»
17.10	20	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и чувства ритма
19.10	21	Метание теннисного мяча в цель	1	Метать теннисный мяча в цель
21.10	22	Футбол по упрощенным правилам Передача мяча в парах	1	Принимать участие в игре Передавать мяч друг другу
24.10	23	Упражнения с гимнастическими обручами Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
26.10	24	Зачет прыжки на скакалке	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
28.10	25	Зачет челночный бег 3*10	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
Гимнастика подвижные игры				
07.11	1	Разновидность ходьбы и бега	1	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной
09.11	2	Прыжки в длину	1	Прыгать в длину с места
11.11	3	Упражнения с мячом	1	Передача мяча в парах из различного положения
14.11	4	Разновидности бега	1	Бег трусцой, вперед спиной
16.11	5	Прыжки в длину с разбега	1	Прыгать с разбега кто дальше, для развития скоростносиловых

				качеств	
18.11	6	Упражнения с предметами	с	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками и обручами
21.11	7	Упражнения гимнастическими палками обручами	с	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками и обручами
23.11	8	Упражнения гимнастическими обручами и гимнастическими палками	с и	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками и обручами
25.11	9	Подвижные игры «Мяч капитану»		1	Принимать участие в игре с мячом на быстроту реакции и координацию
28.11	10	Футбол по упрощенным правилам	по	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
30.11	11	Упражнения гимнастической скамейкой	с	1	Выполнение упражнений, прыжки через скамейку на одной двух ногах, ходьба по скамейке
02.12	12	Игра «Пионербол»		1	Принимать участие в игре
05.12	13	Упражнения набивными мячами	с	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
07.12	14	Упражнения на тренажерах	на	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
09.12	15	Подвижные игры «Догони мяч», «Слушай сигнал»		1	Принимать участие в игре
12.12	16	Упражнения скакалкой и мячом	со	1	Выполнять упражнения. Прыжки на скакалке, передача мяча
14.12	17	Упражнения на тренажерах	на	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
16.12	18	Игра «Пионербол»		1	Принимать участие в игре

19.12	19	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
21.12	20	Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
23.12	21	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете
26.12	22	Передача мяча в играх		Выполнение упражнения
Лыжная подготовка				
09.01	1	Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
11.01	2	Подготовка лыж и дистанции	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
13.01	3	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
16.01	4	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
18.01	5	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
20.01	6	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
23.01	7	Двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
25.01	8	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
27.01	9	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении
30.01	10	Торможение «плугом» и поворотом	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом во внутрь
01.02	11	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед

03.02	12	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем переставляя лыжи поочередно в перед
06.02	13	Подъем попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно работая ногами и руками
08.02	14	Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете
10.02	15	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
13.02	16	Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах
15.02	17	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
17.02	18	Коньковый ход	1	Ходьба на лыжах, имитируя скольжение на коньках, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую
20.02	19	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
22.02	20	Ходьба на лыжах 3 км	1	Ходить на лыжах за урок 3 км
27.02	21	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
01.03	22	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
03.03	23	Попеременный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой руками и ногами
06.03	24	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
10.03	25	Спуск в средней стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона слегка сгибая колени
13.03	26	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
15.03	27	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно в перед

17.03	28	Коньковый ход	1	Ходьба на лыжах, имитируя скольжение на коньках, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую
20.03	29	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
22.03	30	Двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
24.03	31	Бесшажный ход Подъем «лесенка» Подъем «елочка»	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно в перед
Общая физическая подготовка и подвижные игры				
03.04	1	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
05.04	2	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
07.04	3	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
10.04	4	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
12.04	5	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
14.04	6	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
17.04	7	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
19.04	8	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.

21.04	9	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
24.04	10	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину с места
26.04	11	Метание гранаты	1	Попадание в цель
28.04	12	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости
03.05	13	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете
05.05	14	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
10.05	15	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
12.05	16	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
15.05	17	Подвижная игра «Совушки»	1	Принимать участие в игре
17.05	18	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
19.05	19	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
22.05	20	Эстафета с предметами Подвижная игра «Баскетбол» по упрощенным правилам	1	Участие в эстафете Принимать участие в игре
24.05	21	Игра «Мяч капитану»	1	Принимать участие в игре
26.05	22	Игра «Рэгби»	1	Принимать участие в игре
Всего: 100 часов				