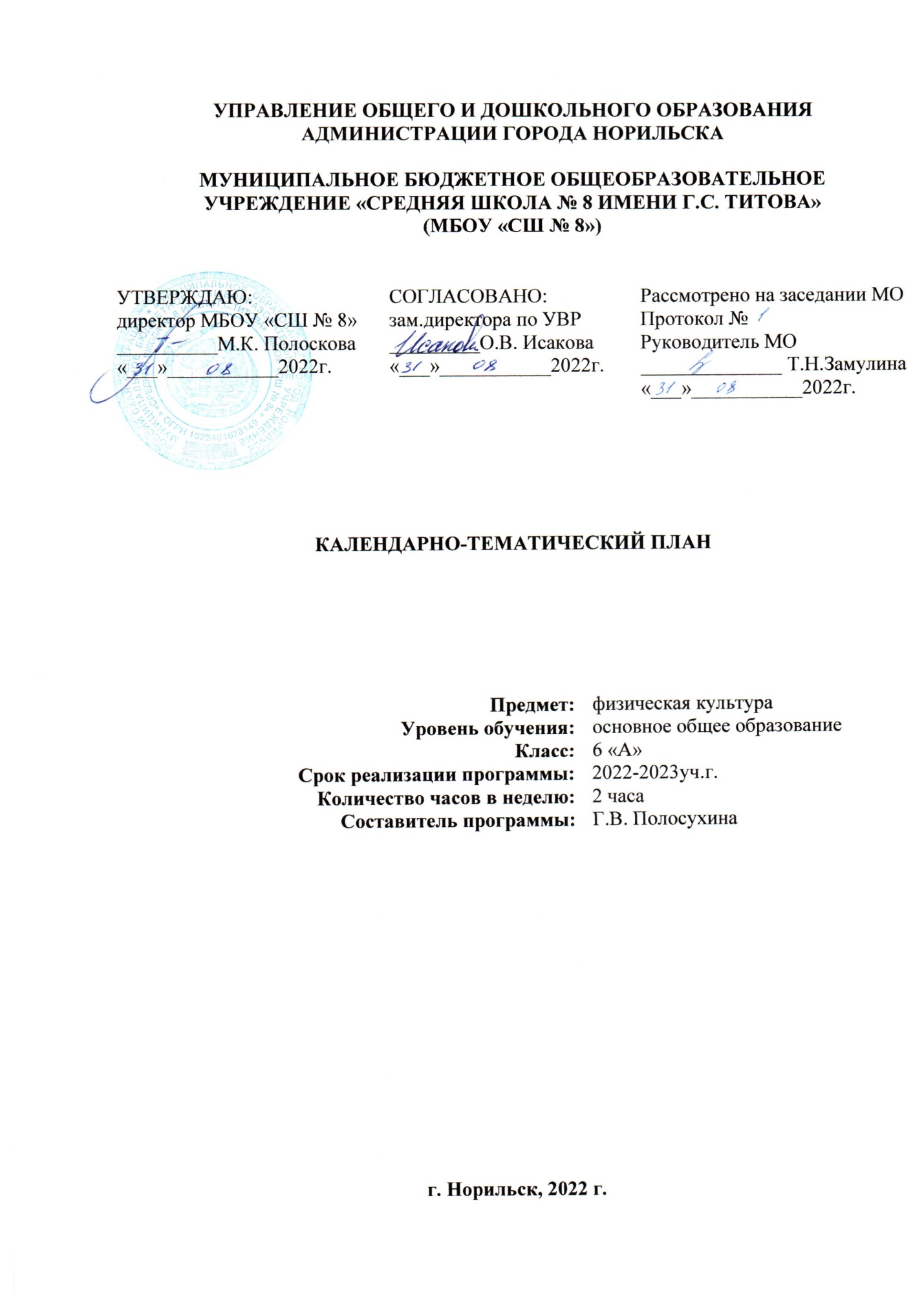
****

Календарно - тематический план

Физическая культура 6 «А» класс на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока (раздела)** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика (14ч)** | | | |
|  | 01.09 | Техника безопасности на уроках л\ атлетики и гимнастики. Старт, разновидности старта | 1 |
|  | 05.09 | Высокий старт до 10-15 метров. Беговые упражнения Эстафеты. | 1 |
|  | 08.09 | Специальные беговые упражнения, бег на результат 30 метров. Эстафета | 1 |
|  | 12.09 | Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов | 1 |
|  | 15.09 | Общеразвивающие упражнения. Метание набивного мяча 1 кг | 1 |
|  | 19.09 | Специальные упражнения (беговые), барьерный бег | 1 |
|  | 22.09 | Упражнения барьериста, барьерный бег, эстафета | 1 |
|  | 26.09 | Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры | 1 |
|  | 29.09 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | 1 |
|  | 03.10 | Правила соревнований в беге на средние дистанции, беговые упражнения. | 1 |
|  | 06.10 | Бег до 15 минут. Специальные беговые упражнения, эстафеты | 1 |
|  | 10.10 | Равномерный бег до 15 минут. Развитие выносливости | 1 |
|  | 13.10 | Бег 1000 метров. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | 17.10 | Круговая тренировка. Подвижные игры. | 1 |
| **Спортивные игры баскетбол(15)** | | | |
|  | 20.10 | Инструктаж по Технике безопасности на уроках по баскетболу. Передвижения игрока. | 1 |
|  | 24.10 | Стойка, передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | 27.10 | Стойка, передвижения игрока. Повороты с мячом. Игра |  |
|  | 07.11 | Остановка прыжком и в два шага. Перемещения в защитной стойке. Передачи мяча в парах на месте. | 1 |
|  | 10.11 | Ведение мяча на месте. Передачи мяча в парах на месте. Эстафеты. | 1 |
|  | 14.11 | Ведение мяча в движении шагом и бегом. Передачи мяча в парах на месте. | 1 |
|  | 17.11 | Передачи мяча в парах в движении. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
|  | 21.11 | Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении. Броски в кольцо. | 1 |
|  | 24.11 | Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча змейкой. Бросок в кольцо после ведения. | 1 |
|  | 28.11 | ОРУ с мячами. Ведение мяча змейкой. Броски в кольцо. Подвижная игра «10 передач» | 1 |
|  | 01.12 | Челночный бег с ведением мяча.  Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
|  | 05.12 | Бросок в кольцо одной рукой от плеча после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
|  | 08.12 | Броски мяча в кольцо с разных точек и после ведения. Игра в «мини-баскетбол» | 1 |
|  | 12.12 | Передачи мяча в парах на месте и в движении, броски в кольцо, ведение мяча. Игра «мини-баскетбол» | 1 |
|  | 15.12 | Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| **Спортивные игры волейбол (13 ч.**) | | | |
|  | 19.12 | Т\безопасности при занятиях с волейбольными мячами. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе, правила игры. | 1 |
|  | 22.12 | Передачи мяча двумя руками из-за головы, правой, левой рукой от плеча в парах, ловля мяча. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 26.12 | Передачи мяча в тройках, ловля мяча, подача одной рукой. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 29.12 | Обучение приему мяча двумя руками снизу. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 09.01 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 12.01 | Прием мяча двумя руками снизу в парах. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 16.01 | Прием мяча двумя руками снизу над собой. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 19.01 | Нижняя прямая подача через сетку. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 23.01 | Нижняя прямая подача через сетку. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 26.01 | Верхняя передача мяча над собой, подача через сетку. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 30.01 | Прием мяча двумя руками снизу. Подача через сетку. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 02.02 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Подача. Ловля мяча. Игра в «Пионербол» | 1 |
|  | 06.02 | Прием мяча двумя руками снизу над собой. Игра в «Пионербол» | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** (**11 ч.**) | | | |
|  | 09.02 | Т\ безопасности при занятиях акробатикой и гимнастикой. ОРУ с повышенной амплитудой, силовые упражнения | 1 |
|  | 13.02 | ОРУ с повышенной амплитудой, силовые упражнения с собственной массой тела и отягощениями. | 1 |
|  | 16.02 | ОРУ с повышенной амплитудой, силовые упражнения с собственной массой тела и отягощениями. | 1 |
|  | 20.02 | ОРУ с повышенной амплитудой, силовые упражнения в висах и упорах. | 1 |
|  | 27.02 | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов с партнером, с предметами, на гимнастической стенке | 1 |
|  | 02.03 | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов с партнером, без предметов | 1 |
|  | 06.03 | Упражнения на равновесие. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | 1 |
|  | 09.03 | Комбинация ОРУ с предметами и без | 1 |
|  | 20.03 | Комбинация ОРУ с предметами и без | 1 |
|  | 23.03 | Подтягивание на перекладине. Лазанье по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Подвижные игры | 1 |
|  | 27.03 | Подтягивание на перекладине. Лазанье по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Подвижные игры | 1 |
| **Лыжная подготовка (12 ч)** | | | |
|  | 30.03 | Т\безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по использованию инвентаря, необходимая экипировка лыжника Подвижные игры. | 1 |
|  | 03.04 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Низкая стойка лыжника. Эстафеты. | 1 |
|  | 06.04 | Попеременный двухшажныйход с палками. Подъём «елочкой». Спуски с горы в высокой и низкой стойке. | 1 |
|  | 10.04 | Использование основных строевых приёмов. Подъёмы спуски с горы. Эстафеты. | 1 |
|  | 13.04 | Подъёмы спуски с горы всеми изученными способами. Передвижение на лыжах до 2,5 км. с равномерной скоростью. Игры. | 1 |
|  | 17.04 | Подъёмы спуски с горы всеми изученными способами. Передвижение на лыжах до двух км. с равномерной скоростью. Эстафеты. | 1 |
|  | 20.04 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Низкая стойка лыжника. Эстафеты. | 1 |
|  | 24.04 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
|  | 27.04 | Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
|  | 04.05 | Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».  Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
|  | 11.05 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» и «елочкой». | 1 |
|  | 15.05 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1 ч.**) | | | |
|  | 18.05 | Подтягивание на перекладине. Лазанье по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Подвижные игры | 1 |
|  |  | **Волейбол (2ч)** |  |
|  | 22.05 | Верхняя передача и нижний прием мяча в парах и над собой. Подача. Игра в пионербол с элементами волейбола | 1 |
|  | 25.05 | Эстафеты. Учебная игра в пионербол. | 1 |