

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

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2022г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

Д.И.Нугайгулова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № ____ от
«__» _____ 2022г.

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

5-9 классы
6 «А» класс
на 2022 – 2023 год

Учитель физической культуры:
Кирчина Ирина Юрьевна,
первая категория

2022-2023 учебный год

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные, подвижные игры (24ч)			
1	Инструктаж по ТБ Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Повторение знаний и умений за 5 класс по теме л/а.		
2	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Бег 60м-учет. Повторение знаний и умений за 5 класс по теме л/а.		
3	Повторение знаний и умений за 5 класс по теме л/а. Спортивные игры. ОРУ.		
4	Повторение знаний и умений за 5 класс по теме л/а. Зачёт по подтягиванию. Спортивные игры.		
5	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 30м. Специальные беговые упражнения.		
6	Спортивные игры. ОРУ.		
7	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
8	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.-учет.		
9	Спортивные игры. ОРУ.		
10	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.		
11	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м, сек - учет		
12	Игры с мячом(пионербол)		
13	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места -учет		
14	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега- учет		
15	Игры на внимание.		
16	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
17	Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.- учет		
18	Спортивные игры по выбору.		
19	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка – 6-ти минутный бег		
20	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-6-ти минутный бег с препятствиями		
21	Спортивные игры по выбору.		
22	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.		
23	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.		
24	Спортивные игры.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики .Спортивные игры (21ч)			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в начальной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
26	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.		
27	Спортивные игры: пионербол.		

28	Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры.		
29	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
30	Спортивные игры: волейбол		
31	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя -учет		
32	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
33	Спортивные игры:волейбол		
34	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
35	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Игры.		
36	Спортивные игры: пионербол		
37	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей.		
38	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения опорных прыжков. Игры.		
39	Спортивные игры: пионербол		
40	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.		
41	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		
42	Спортивные игры: волейбол.		
43	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя-учет.		
44	Гимнастика с элементами акробатики. Постановка рук.		
45	Спортивные игры: волейбол.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (30ч)			
46	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Физическая культура, как часть всеобщей культуры человека.		
47	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Одновременно–бесшажный ход.		
48	Подвижные игры на свежем воздухе.		
49	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход.		
50	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход.		
51	Подвижные игры на свежем воздухе.		
52	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Эстафеты.		
53	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
54	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.		
55	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
56	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
57	Подвижные игры на свежем воздухе.		
58	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
59	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
60	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.		
61	Лыжная подготовка. Контрольный урок. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.		
62	Лыжная подготовка. Контрольный урок. Подвижные игры на		

	развитие выносливости. Баскетбол		
63	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
64	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
65	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
66	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
67	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
68	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
69	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
70	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
71	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
72	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
73	Тестирование норм ГТО		
74	Тестирование норм ГТО		
75	Спортивные игры.		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (27ч)			
76	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
77	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3 x10м.		
78	Спортивные игры по выбору.		
79	Прыжки в длину-учет. Игра в пионербол.		
80	Челночный бег 3 x10м. Игра в пионербол.		
81	Спортивные игры по выбору.		
82	Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
83	Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м- учёт.		
84	Спортивные игры по выбору.		
85	Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки на скакалке.		
86	Закрепление положение старта. Развитие выносливости.		
87	Спортивные игры по выбору.		
88	Метание в цель. Развитие выносливости.		
89	Метание на дальность. Игра в пионербол.		
90	Спортивные игры по выбору.		
91	Обучение старту с одной руки. 30м и 60м.- учёт. Полоса препятствий.		
92	Тестирование норм ГТО. Игра в пионербол.		
93	Спортивные игры по выбору.		
94	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.		
95	Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.		
96	Спортивные игры по выбору.		
97	Учёт 6-мин.бега Техника эстафетного бега.		
98	Контрольный урок по двигательной активности.		
99	Спортивные игры по выбору.		
100	Полоса препятствий. Президентские состязания.		
101	Полоса препятствий. Президентские состязания.		
102	Спортивные игры по выбору. Итоги четверти, года		

По плану: 102 часов Фактически дано: