

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова

« 25 » августа 2021 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**
по предмету «Физическая культура»

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: 6

Учитель: Семёнова О.А.

Количество часов:

всего 102 часа; в неделю 3 часа

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 6 класс

№ уро ка	Тема урока	Практическая часть	Дата проведения	
			По расписанию	Фактическ ий
1	История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.		
2	Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют индивидуальные комплексы с предметом на голове		
3	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Наложение повязок и жгутов, переноска пострадавших		
4	Самостоятельные занятия физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для физкультминуток	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Расширение и углубление знаний о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО		
6	Дневник самоконтроля. Показатели усталости, утомления и переутомления. Объективные показатели физического развития человека. Форма дневника самоконтроля	Приобретение практических навыков по ведению дневника самоконтроля		
7	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки		
8	Основы самомассажа. Виды самомассажа. Приёмы самомассажа: поглаживание,	Приобретение знаний и умений по выполнению приёмов самомассажа		

	выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, растирание, ударные приёмы (поколачивание, похлопывание, рубление)			
9	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Осваивают упражнения и простейшие программы для организации самостоятельных тренировок и 3 развития выносливости, скоростносиловых, скоростных, координационных качеств		
10	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма		
Легкая атлетика (11 часов)				
11	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).		
12				
13	Высокий старт	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.		
14	Финальное усилие. Эстафеты.			
15	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
16	Развитие скоростной выносливости			
17	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.		
18	Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.		
19	.			
20	Прыжки. Прыжковые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но		

	Прыжок в длину с места.	через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).		
21	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
22	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		
23 24	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.		
25 26	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.		
27 28	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений в парах. Составляют комбинации из числа выученных упражнений.		
29 30	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.		
31 32	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.		
33 34	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.		

35 36 37	Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание с изгибами, вис лежа, вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
38	Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
39	Опорные прыжки Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	Описывают технику данных упражнений.		
40	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Развитие силовых качеств.		
41	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.	Развитие скоростно-силовых качеств. О.Р.У. Упражнения на гибкость. Контроль техники лазания по канату.		
Лыжная подготовка (20 часов)				
42	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
43	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.		
44	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.		
45 46	Техника бесшажного одновременного хода .	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения		
47 48	Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		

49	Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.		
50 51	Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.		
52 53	Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.		
54	Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.		
55	Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуск.		
56	Преодоление препятствий произвольным способом	Техника лыжных ходов.		
57	Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.		
58	Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.		
59	Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.		
60	Встречная эстафета без палок	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .		
61	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	Эстафета, техника лыжного хода.		

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (26 часов)

62	Подвижные игры. <i>«Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.</i>	Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры		
63	Народные игры. <i>Объединяющее значение игр в жизни разных народов. Организация и проведение народных игр. «Горелки», «Большой мяч», «Волк»</i>	Разучивают предлагаемые народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить разученные игры		

Баскетбол (8 часов)

64	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		
65 66	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.		
67 68	Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»		
69 70	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра		
71	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		
Волейбол 8 часов				
72	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.		
73	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.		
74	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.		
75	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.		

	Техника приема и передачи мяча снизу.			
76	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.		
77	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.		
78	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.		
79	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.		

Футбол (8 часов)

80	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	Инструктаж по правилам техники безопасности. Основные приёмы игры для освоения передвижения и остановок. Знать: правила техники безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
81	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
82	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Выполнять правила игры.		
83	Овладение техники ударов по воротам.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в		

		процессе игровой деятельности.		
84	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	Построение, приветствие, перестроение. О.Р.У. в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини – футбол.		
85	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра по упрощённым правилам мини – футбол. Закрепление техники владения мячом.		
86	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
87	Игра в футбол по упрощённым правилам.	Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:11с атакой и без атаки на ворота. Удар мяча по воротам. Игра в мини – футбол по упрощённым правилам.		
Легкая атлетика (15 часов)				
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки		
89	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
90	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча.		
91	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.		
92	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.		
93	Выполнение на оценку техники	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.		

	старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.			
94	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов		
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.		
96	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.		
97	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.		
98	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.		
99	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.		
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка		
101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		
102	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.		