

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс** | | | | | |
|  | **Тема урока.**  **Элементы содержания.** | Кол-во часов | | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| 1 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. *История возникновения и развития легкой атлетики.* | 1 | | 2 |  |
| 2 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. *Миф о зарождении Олимпийских игр.* | 1 | | 7 |  |
| 3 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. *Что такое двигательные действия?* | 1 | | 9 |  |
| 4 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговыеупражнения, развитие скоростных возможно­стей. Бег с различных стартов. *Что такое физическая нагрузка?*. *ВФСК «Готов к труду и обороне»* | 1 | | 14 |  |
| 5 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* ***х*** *1)* с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплексы утренней и дыхательной гимнастики | 1 | | 16 |  |
| 6 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* ***х*** *1)* ***с*** 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит | 1 | | 21 |  |
| 7 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* ***х*** *1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.* | 1 | | 23 |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета**».** *Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.* | 1 | | 28 |  |
| 9 | Бег 1000 м на результат. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета**».** *Исторические сведения о древних олимпийских играх.* | 1 | | 30 |  |
| **Волейбол (12 ч)** | | | | | |
| 10 | Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. *Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.* | 1 | |  |  |
| 11 | Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | | 9.10 |  |
| 12 | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 1 | | 11.10 |  |
| 13 | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | 16.10 |  |
| 14 | Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | 18.10 |  |
| 15 | Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | | 23.10 |  |
| 16 | Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | | 25.10 |  |
| 17 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | 8.11 |  |
| 18 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | 13.11 |  |
| 19 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | 15.11 |  |
| 20 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение ***(6-0).*** Игра по упрощенным правилам. | 1 | | 20.11 |  |
| 21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | 22.11 |  |
| **Гимнастика( 12ч)** | | | | | |
| 22 | Инструктаж по ТБ. *Физическая культура человека*. Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Комплекс утренней гимнастики. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. | 1 | | 27.11 |  |
| 23 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс утренней гимнастики. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов**.** *Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.* | 1 | | 29.11 |  |
| 24 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость.* | 1 | | 4.12 |  |
| 25 | *Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр*. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | 1 | | 6.12 |  |
| 26 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | 1 | | 11.12 |  |
| 27 | Прыжок ноги врозь *(козел в* ***ширину,*** *высота* ***100-110*** *см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. *Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.* Эстафеты с применением национальных игр. | 1 | | 13.12 |  |
| 28 | *Выдающиеся достижении отечественных спортсменов на Олимпийских играх*. Прыжок ноги врозь *(козел в* ***ширину,*** *высота* ***100-110*** *см).* ОРУ без предмет. Эстафеты с применением национальных игр. | 1 | | 18.12 |  |
| 29 | Прыжок ноги врозь *(козел в* ***ширину,*** *высота* ***100-110 см).*** ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | 1 | | 20.12 |  |
| 30 | Прыжок ноги врозь ***(козел*** *в* ***ширину,*** *высота* ***100-110 см).*** ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | 20.12 |  |
| 31 | Выполнение прыжка ноги врозь *(на* ***оценку).*** Выполнение комплекса ОРУ с обручем ***(5-6*** *упражнений****).*** *Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий.* | 1 | | 25.12 |  |
| 32 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. | 1 | | 25.12 |  |
| 33 | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. | 1 | | 10.01.20 |  |
| **Лыжная подготовка (12ч)** | | | | | |
| 34 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. | | 1 | 15.01 |  |
| 35 | *Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.* Скользящий шаг. | | 1 | 17.01 |  |
| 36 | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | | 1 | 20.01.21 |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход | | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски | | 1 |  |  |
| 39 | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | 1 |  |  |
| 40 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе. | | 1 |  |  |
| 41 | Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. | | 1 |  |  |
| 42 | Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | | 1 | 10.02.2021 |  |
| 43 | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 2 и 3 км на результат. Норматив ГТО. | | 1 |  |  |
| 44 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. *Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.* | | 1 |  |  |
| 45 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2 км. – дев., 3км. –мал. Подведение  итогов проведения урока лыжной подготовки. | | 1 |  |  |
| **Плавание (3ч)** | | | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль.(Теория)*. ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.* | | 1 |  |  |
| 47 | Освоение техники плавания: кроль на груди (теория). Плавание на спине *Закаливание организма.* | | 1 |  |  |
| 48 | Плавания вольным стилем. (Теория). *Основные этапы развития физической культуры в России.* | | 1 |  |  |
| **Баскетбол (5)** | | | | | |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол | | 1 |  |  |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра *(2x2,* ***3*** *хЗ).* Терминология баскетбола. | | 1 |  |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра ***(2 х 2, 3 х 3).*** | | 1 | 17.03.2021 |  |
| 52 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. | | 1 |  |  |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Позиционное нападение через заслон. *Проведение банных процедур.* Игра ***(2x2,3 х 3).*** | | 1 |  |  |
| **Бадминтон (5ч)** | | | | | |
| 54 | *История возникновения бадминтона.* ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | | 1 | 1.04 |  |
| 55 | Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом. | | 1 | 3.04 |  |
| 56 | Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары. | | 1 | 8.04 |  |
| 57 | Подачи: длинные и укороченные. *Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.* | | 1 | 10.04 |  |
| 58 | Основные правила игры. Учебная игра. | | 1 | 15.04 |  |
| **Мини футбол (5ч)** | | | | | |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Теоретические сведения. Техническая подготовка. Правила игры в мини-футбол. Передача мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Остановка мяча подошвой.. | | 1 | 17.04 |  |
| 60 | Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Остановка мяча подошвой. Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы. Тактика свободного нападения. | | 1 | 22.04 |  |
| 61 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | 24.04 |  |
| 62 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование Тактика свободного нападения. . Позиционное нападение. Учебная игра в футбол. | | 1 | 29.04 |  |
| 63 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | 6.05 |  |
| **Легкая атлетика (7 ч)** | | | | | |
| 64 | Бег в равномерном темпе ***(1000 м).*** ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | 1 | 8.05 |  |
| 65 | Бег на результат ***1000 м.*** ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения*. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.* | | 1 | 13.05 |  |
| 66 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). *Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.* | | 1 | 15.05 |  |
| 67 | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | 1 | 20.05 |  |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание»***.*** Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и прыжки в длину.* | | 1 | 22.05 |  |
| 69 | Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | | 1 | 27.05 |  |
| 70 | Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО. | | 1 | 29.05 |  |

**Лист изменений в календарно - тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения, внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по учебной работе |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |