


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеполянская основная общеобразовательная школа»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» руководитель МО <u>Бикмухамедова С.В.</u> Протокол № <u>1</u> «<u>25</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Грунина Е.В.</u> «<u>27</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Павлова Л.В.</u> Приказ № <u>63</u> От «<u>01</u>» <u>09</u> 2021 год</p> 
--	--	--

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 6 класса**

Календарно-тематическое планирование составил:

учитель физической культуры

Бурдова Д.Е.

2021 г.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

	Тема урока	Дата проведения
Легкая атлетика 11 часов		
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. <i>История возникновения и развития легкой атлетики.</i>	
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. <i>Миф о зарождении Олимпийских игр.</i>	
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. <i>Что такое двигательные действия?</i>	
4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. ВФСК «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени)	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег с различных стартов. <i>Что такое физическая нагрузка?</i>	
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ВФСК «Готов к труду и обороне»: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний.	
10	Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	
11	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». <i>Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i>	
Волейбол 18 часов		
12	Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. <i>Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</i>	

13	Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
14	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».	
15	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».	
16	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	
17	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.	
18	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.	
19	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
20	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	
21	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	
22	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
23	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.	
24	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.	
25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	

27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками 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.	
28	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
29	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.	
Гимнастика 18 часов		
30	Инструктаж по ТБ. <i>Физическая культура человека</i> . 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.	
31	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. <i>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</i>	
32	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. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость.</i>	
33	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	
34	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i> Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	
35	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висячем положении.	
36	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. <i>Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.</i> Эстафеты с применением национальных игр.	
37	<i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предмет. Эстафеты с применением национальных игр.	
38	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	

39	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	
40	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	
41	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). <i>Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий.</i>	
42	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	
43	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема.	
44	Два кувырка вперед слитно.» «Мост из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	
45	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	
46	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	
47	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние.	
Лыжная подготовка 18 часов		
48	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	
49	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам. Скользящий шаг.</i>	
50	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	
51	Попеременный двухшажный ход	
52	Одновременный бесшажный ход.	
53	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски	
54	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	
55	Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе.	
56	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	
57	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	
58	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	

59	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	
60	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	
61	Дистанция 2 и 3 км на результат. Норматив ГТО.	
62	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. <i>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</i>	
63	Коньковый ход без палок. Развития выносливости.	
64	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. Эстафета.	
65	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2 км. – дев., 3км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	
Плавание 4 часа		
66	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль.(Теория). <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.</i>	
67	Освоение техники плавания: кроль на груди (теория). <i>Закаливание организма.</i>	
68	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория)	
69	Плавание вольным стилем. <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	
Баскетбол 12 часов		
70	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	
71	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 (2х2, 3х3). Терминология баскетбола.	
72	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).	
73	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).	
74	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).	
75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	

76	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.	
77	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. Игра (2 x 2, 3 x 3).	
78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0).	
79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0).	
80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0).	
81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. <i>Проведение банных процедур.</i>	
Бадминтон 5 часов		
82	<i>История возникновения бадминтона.</i> ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	
83	Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом.	
84	Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары.	
85	Подачи: длинные и укороченные. <i>Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.</i>	
86	Основные правила игры. Учебная игра.	
Мини футбол 9 часов		
87	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..	
88	Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Остановка мяча подошвой. Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы. Тактика свободного нападения.	
89	Техническая подготовка. Ведение мяча шагом и бегом. Остановка мяча подошвой. Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы. Удар по катящемуся мячу. Тактика свободного нападения.	
90	Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.	

91	Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.	
92	Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.	
93	Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в футбол.	
94	Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.	
95	Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.	
Легкая атлетика 10 часов		
96	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	
97	Бег на результат 1000 м . ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.</i>	
98	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	
99	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</i>	
100	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	
101	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	
102	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ в движении.	
103	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. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.</i>	
104	Прыжок в длину с разбега. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки в длину.</i> Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО	