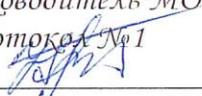


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф.Тидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

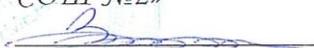
Зам. директора по УВР

 Ф.А.Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижнемактаминская
СОШ №2»

 М.Т.Закирова

« 31» августа 2021 год

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре для 6 классов (базовый уровень)

учителя физической культуры Юлдашева Александра Валиевича

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84
ОТ «31» августа 2021 г.

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п (№ урок а)		Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения занятия			
					6а		6б	
					по плану	факт.	по плану	факт.
		Легкая атлетика	10					
1.	1	т/б на уроках легкой атлетики. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Инструктаж по л/а.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	4.09		3.09	
2.	2	Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	5.09		4.09	
3.	3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Эстафеты.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	7.09		5.09	
4.	4	Бег (<i>3 x 50 м</i>). Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	11.09		10.09	
5.	5	Бег (<i>60 м</i>) на результат. Правила соревнований в спринтерском беге.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	12.09		11.09	
6.	6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	14.09		12.09	
7.	7	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	18.09		17.09	
8.	8	Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	19.09		18.09	
9.	9	Бег 1000м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега	21.09		19.09	
10.	10	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м.	1	Уметь: пробегать дистанцию 1500 м	25.09		24.09	

		Спортивные игры Волейбол	17 8				
11.	1	т/б на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	26.09		25.09
12.	2	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	28.09		26.09
13.	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	2.10		1.10
14.	4	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	3.10		2.10
15.	5	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	5.10		3.10
16.	6	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	9.10		8.10
17.	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Правила соревнований.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	10.10		9.10
18.	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	12.10		10.10
		Баскетбол	9				
19.	1	т/б на уроках баскетбола. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	16.10		15.10
20.	2	Ведение мяча в средней стойке на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия	17.10		16.10

21.	3	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	19.10		17.10	
22.	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	23.10		22.10	
23.	5	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	24.10		23.10	
24.	6	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	26.10		24.10	
25.	7	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30.10		29.10	
26.	8	Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	31.10		30.10	
27.	9	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	2.11		31.10	
		Гимнастика	15					
		Строевые упражнения. Висы и упоры.	3					
28.	1	Т/Б на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	13.11		12.11	
29.	2	Развитие силовых способностей. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	14.11		13.11	
30.	3	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	16.11		14.11	

		Опорный прыжок	6				
31.	1	т/б на уроках гимнастики. Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>).	1	Уметь: выполнять опорный прыжок	20.11		19.11
32.	2	Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок	21.11		20.11
33.	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладное значение гимнастики.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок	23.11		21.11
34.	4	Лазание по канату в два приёма. Страховка во время занятий.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	27.11		26.11
35.	5	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приёма.		Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	28.11		27.11
36.	6	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь: выполнять опорный прыжок, лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	30.11		28.11
		Акробатика. Композиции ритмической гимнастики и аэробики	6				
37.	1	т/б на уроках акробатики. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения	4.12		3.12
38.	2	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>).	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения	5.12		4.12
39.	3	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>).	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения	7.12		5.12
40.	4	Комбинация из разученных приемов. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения	11.12		10.12
41.	5	Выполнение комбинации из разученных элементов. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения	12.12		11.12
42.	6	Выполнение двух кувырков вперед слитно.	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения	14.12		12.12
		Спортивные игры Баскетбол	6				
43.	1	т/б на уроках по баскетболу. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	18.12		17.12

44.	2	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	19.12		18.12	
45.	3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча..	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	21.12		19.12	
46.	4	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	25.12		24.12	
47.	5	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	26.12		25.12	
48.	6	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	28.12		26.12	
		Лыжная подготовка	18					
49.	1	Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	15.01		14.01	
50.	2	Попеременный двухшажный ход. Развитие физических качеств .	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	16.01		15.01	
51.	3	Одновременный бесшажный ход. Схема движения.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	18.01		16.01	
52.	4	Одновременный двухшажный ход. Подъём скользящим шагом.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	22.01		21.01	
53.	5	Коньковый ход без палок. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	23.01		22.01	
54.	6	Коньковый ход без палок. Развитие физических качеств.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	25.01		23.01	
55.	7	Развитие физических качеств. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	29.01		28.01	
56.	8	Спуск в высокой стойке. Развитие физических качеств.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	30.01		29.01	
57.	9	Подъём «ёлочкой».	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	1.02		30.01	
58.	10	Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	5.02		4.02	

59.	11	Игры на лыжах . Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	6.02		5.02	
60.	12	Игры на лыжах.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	8.02		6.02	
61.	13	Непрерывное передвижение.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	12.02		11.02	
62.	14	Скользящий шаг. Самоконтроль на занятиях.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	13.02		12.02	
63.	15	Игры на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	15.02		13.02	
64.	16	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	19.02		18.02	
65.	17	Одновременный бесшажный ход. Схема движения.	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	20.02		19.02	
66.	18	Прохождение дистанции 2 км..	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	22.02		20.02	
		Спортивные игры Волейбол	9 5					
67.	1	т/б на уроках по волейболу Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	26.02		25.02	
68.	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	27.02		26.02	
69.	3	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	1.03		27.02	
70.	4	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	5.03		4.03	
71.	5	Комбинации из разученных элементов в парах. Правила игры в волейбол.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	6.03		5.03	
		Мини – футбол	4					

72.	1	т/б на занятиях футболом. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы.	1	Уметь: играть в мини – футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	8.03		6.03	
73.	2	Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	Уметь: играть в мини – футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	12.03		11.03	
74.	3	Финты и обводки. Учебная игра. Правила игры.	1	Уметь: играть в мини – футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	13.03		12.03	
75.	4	Технико – тактические действия в атаке и в защите. Учебная игра.	1	Уметь: играть в мини – футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	15.03		13.03	
		Национальные подвижные игры	3					
76.	1	т/б при изучении нац.игр. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	Уметь: играть в подвижные игры; выполнять игровые действия	19.03		18.03	
77.	2	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная схватка.	1	Уметь: играть в подвижные игры; выполнять игровые действия	20.03		19.03	
78.	3	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.	1	Уметь: играть в подвижные игры; выполнять игровые действия	22.03		20.03	
		Легкая атлетика Прыжок в высоту	3					
79.	1	т/б на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	1	Уметь: прыгать в высоту, метать малый мяч на дальность	2.04		1.04	
80.	2	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки).	1	Уметь: прыгать в высоту, метать малый мяч на дальность	3.04		2.04	
81.	3	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	Уметь: прыгать в высоту, метать малый мяч на дальность	5.04		3.04	
		Спортивные игры Волейбол	13 8					
82.	1	т/б на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	9.04		8.04	

83.	2	Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.04		9.04	
84.	3	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	12.04		10.04	
85.	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	16.04		15.04	
86.	5	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	17.04		16.04	
87.	6	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Терминология игры.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	19.04		17.04	
88.	7	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>).	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	23.04		22.04	
89.	8	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять тех. действия в игре	24.04		23.04	
		Баскетбол	5					
90.	1	т/б на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	26.04		24.04	
91.	2	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30.11		29.04	

92.	3	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	1.05		30.04	
93	4	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	3.05		1.05	
94	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	7.05		6.05	
		Легкая атлетика	8					
95	1	т/б на уроках легкой атлетики. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	8.05		7.05	
96	2	Высокий старт и стартовый разгон. Встречные эстафеты	1	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	10.05		8.05	
97	3	Бег 500м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	14.05		13.05	
98	4	Многоскоки. Бег 500м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Уметь бегать в умеренном темпе	15.05		14.05	
99	5	Бег 1000м.	1	Уметь бегать в умеренном темпе	17.05		15.05	
100	6	Бег 1500м. Развитие выносливости.	1	Уметь: бегать на дистанцию 1500 м	21.05		20.05	
101	7	Преодоление полосы препятствий. Бег 1500 м.	1	Уметь: бегать на дистанцию 1500 м	22.05		21.05	
102	8	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500м.	1	Уметь: бегать на дистанцию 1500 м на результат	24.05		22.05	
		Плавание	3					
103	1	т/б на уроках плавания. Спортивные и прикладные способы плавания. Имитация плавания всеми способами.	1	Уметь: осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине.	28.05		27.05	
104	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Уметь: осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине.	29.05		28.05	
105	3	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Уметь: осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине.	31.05		29.05	

Источники информации и средства обучения

Образовательная программа ориентирована на использование следующих учебных пособий и материалов:

пособие для учащихся:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

пособия для учителя:

Список используемой литературы и справочные пособия:

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2009. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкіна. - Волгоград : ВГАФК, 2007. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2009. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2009. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2008.- 128 с.
8. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2009. - № 6.
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Средства обучения:

Информационно-коммуникативные технологии (готовые цифровые ресурсы):

1. Плакаты;
2. Ноутбук;
3. Спортивный инвентарь.