

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

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 /Ахметзянова И.Р. /

Протокол № 1 от 28.08.2019г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ « Большетиганская ООШ»

 /Сайфутдинова А.Н/ 29.08.2019г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «Большетиганская ООШ»

 /Галимов И.Н./

Приказ №56 от 29.08.2019г.



Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 6 класса

Составила: учитель физической культуры первой квалификационной категории

Галимова Асия Бадертдиновна

Принято на заседании

педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2019г.

2019г.

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	4.09	
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	6.09	
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Что такое двигательные действия?	1	11.09	
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег с различных стартов. Что такое физическая нагрузка?. ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	13.09	
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	18.09	
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	20.09	
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	25.09	
8	Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	27.09	
9	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Исторические сведения о древних олимпийских играх.	1	2.10	
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	4.10	
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 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.	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. <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.	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. <i>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</i>	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. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость.</i>	1	4.12	
25	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i> 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 (<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.	1	13.12	
28	<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.	1	18.12	
29	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	1	20.12	
30	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.	1	20.12	
31	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>	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	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.</i> Скользящий шаг.	1	17.01	
36	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	22.01	
37	Попеременный двухшажный ход	1	24.01	

38	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски	1	29.01	
39	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1	31.01	
40	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	1	5.02	
41	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	1	7.02	
42	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	12.02	
43	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 2 и 3 км на результат. Норматив ГТО.	1	14.02	
44	Коньковый ход без палок. Развития выносливости. <i>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</i>	1	19.02	
45	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2 км. – дев., 3км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	1	21.02	
Плавание (3ч)				
46	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль.(Теория). <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.</i>	1	26.02	
47	Освоение техники плавания: кроль на груди (теория). Плавание на спине <i>Закаливание организма.</i>	1	28.02	
48	Плавание вольным стилем. (Теория). <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	1	4.03	
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	6.03	
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 (2х2, 3х3). Терминология баскетбола.	1	11.03	
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 (2х2, 3х3).	1	13.03	

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	18.03	
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. <i>Проведение банных процедур. Игра (2х2, 3 х 3).</i>	1	20.03	
Бадминтон (5ч)				
54	<i>История возникновения бадминтона.</i> 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. <i>Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.</i>	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. <i>Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.</i>	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). <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</i>	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. <i>ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание и прыжки в длину.</i>	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

[illegible]

--	--	--	--	--