**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Наименование раздела программы.**  **Темы уроков.** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающ** |
| **1 ЧЕТВЕРТЬ**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | |
| 1 |  | Вводный инструктаж по Т.Б. № 1 на уроках Л/А. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.  Олимпийские игры древности. | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |
| 2 |  | Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 200м -400 м. | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. |
| 3\* |  | ОРУ в движении. Подвижная игра « Лапта». | 1 |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения.  Низкий старт. Бег 30 м | 1 |
| 5 |  | Упражнения специальные – беговые. Бег 60 м на результат. | 1 |
| 6\* |  | Упражнения на месте, подвижная игра  « Лапта» с выявлением сильней шей команды. | 1 |
| 7 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 400м-600 м с учетом времени. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. |
| 8 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта. | 1 |
| 9\* |  | Подвижная игра « Лапта» | 1 |  |
| 10 |  | Упражнения для мышц рук, метание мяча с разбега на результат. | 1 |  |
| 11 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги»  с 11-13 беговых шагов. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12\* |  | Подвижная игра « Лапта». Прыжки в длину с места на результат. | 1 |
| 13 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 14 |  | Специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, низкий старт | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасность |
| 15\* |  | Подвижная игра «Лапта», челночный бег 3х10 м с учетом времени. | 1 |
| 16 |  | Специальные беговые упражнения. Бег 6 мин с учетом времени. | 1 |
| 17 |  | Упражнения для мышц рук, метание мяча на дальность с разбега. Игра Лапта. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **18\*** |  | **Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега на результат, игра в бадминтон в тройках.** | 1 |
| 19 |  | Ору для мышц ног, бег 1500м с учетом времени. | 1 |
| 20 |  | ОРУ в движении, наклоны вперед из положения, сидя на полу. Прыжки через скакалку. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| **21\*** |  | **ОРУ для мышц рук, Метание мяча на дальность. Игра Прыжки через большую скакалку «скипинг – группой».** | **1** |
| 22 |  | Ору в движении, игра «пионербол», подтягивание - м, отжимание-д. | 1 |
| 23 |  | Упражнения для мышц ног, игра вышибало на время. | 1 |
| 24\* |  | ОРУ. Наклоны вперед, из положения сидя –  на результат.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| 25 |  | Прыжки через большую скакалку – скипинг, игра в бадминтон. |  | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 26 |  | Ору для мышц рук, игра в бадминтон, скипинг. |  |
| 27\* |  | ОФП (работа по карточкам). |  |
| **2 ЧЕТВЕРТЬ**  **БАСКЕТБОЛ** | | | | |
| **№ п/п** |  | **Наименование раздела программы.**  **Темы уроков.** | **Кол-во часов** |  |
| 1 |  | Инструктаж по Т.Б. № 6/1 по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 2 |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| 3\* |  | Спортивная игра стритбол. | 1 |
| 4 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 5 |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 6\* |  | Учебная игра баскетбол.  Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой",  по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 7 |  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 8 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 9\* |  | Учебная игра стритбол. | 1 |  |
| 10 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 11 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. | 1 |
| 12\* |  | Спортивная игра в баскетбол до 10 очков | 1 |
| 13 |  | Сочетание передач, ведения и бросков. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 |
| 14 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание передач, ведения и бросков. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 |
| 15\* |  | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 16 |  | Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |
| 17 |  | Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 3 игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |
| 18\* |  | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |
| 19 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание передач, ведения и бросков. | 1 |  |
| 20 |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 21\* |  | Учебная игра с судейством. | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **3 ЧЕТВЕРТЬ**  **ВОЛЕЙБОЛ.** | | | | |
| **№ п/п** |  | **Наименование раздела программы.**  **Тем уроков.** | **Кол-во часов** |  |
| 1 |  | Инструктаж по Т.Б.№ 3 по волейболу.  Верхняя передача мяча в парах, на месте, прием мяча снизу 2 руками. | 1 | Описывают технику изучаемых технических элементов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов мяча.  Выполнять пра­вильно стойки и передвижения. Выполнять пра­вильно технические действия. Играть в волейбол по упро­щенным правилам. |
| 2 |  | Верхняя передача мяча в парах, на месте, прием мяча снизу 2 руками. | 1 |
| 3\* |  | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 4 |  | Верхняя передача мяча через сетку, прием мяча снизу 2 руками. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 5 |  | Верхняя передача мяча через сетку, прием мяча снизу 2 руками. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 6\* |  | Эстафеты по волейболу. | 1 |
| 7 |  | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 8 |  | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 9\* |  | Учебная игра с судейством | 1 |
| 10 |  | Верхний и нижний приемы. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 11 |  | Верхний и нижний приемы, Боковая прямая подача. | 1 |
| 12\* |  | Учебная игра. | 1 |  |
| 13 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 14 |  | 1 |
| 15\* |  | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 16 |  | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |
| 17 |  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 |  |
| 18\* |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 19 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 20 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| **№ п/п** |  | **Наименование раздела программы.**  **Темы уроков** | **Кол-во часов** |  |
| 21 |  | Инструктаж по Т.Б. № 2 урок по гимнастике. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ОРУ наместе. Вольные упражнение на гимнастической скамейке. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 22\* |  | Вольные упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические элементы. | 1 |
| 23 |  | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату в 2 приема. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 24 |  | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату в 2 приема. | 1 |
| 25\* |  | Прыжки на большой скакалке скипинг.  ОФП (работа по карточкам). | 1 |
| 26 |  | Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья, кольца. Вольные упражнения на снарядах. | 1 |
| 27 |  | Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья, кольца. Вольные упражнения на снарядах. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| 28\* |  | Прыжки через большую скакалку. Силовая подготовка. | 1 |  |
| 29 |  | Акробатические элементы, вольные упражнения со снарядамию. | 1 |  |
| 30 |  | Акробатические элементы, вольные упражнения со снарядамию. | 1 |  |
| **4 ЧЕТВЕРТЬ**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** | | | | |
| **№ п/п** |  | **Наименование раздела программы.**  **Темы уроков.** | **Кол-во часов** |  |
| 1 |  | Инструктаж по Л/А № 1, бег 6 мин с учетом времени. | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 2 |  | Беговые упражнения, челночный бег 3х10м на время. | 1 |
| 3\* |  | Спортивная игра волейбол. | 1 |  |
| 4 |  | Специальные беговые упражнения, бег на выносливость 200м - 400 м с учетом времени. | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 5 |  | ОРУ в движении, бег 60 м с высокого старта | 1 |
| 6\* |  | Игра «Лапта» с учетом очков. | 1 |
| 7 |  | Бег 600 м- 800 м с учетом времени | 1 |
| 8 |  | Упражнения для мышц рук, метание мяча с разбега на дальность. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 9\* |  | Игра « Лапта» с учетом сильнейших игроков. | 1 |
| 10 |  | Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 11 |  | Бег 1500м на результат. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасность |
| 12\* |  | Игра « Лапта. Игра в бадминтон. | 1 |  |
| 13 |  | Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. | 1 |  |
| 14 |  | Специальные беговые упражнения. Высокий старт бег 30 м | 1 |  |
| 15\* |  | Игра « лапта». | 1 |  |
| 16 |  | Специальные беговые. Бег 60 м с высокого старта. | 1 |  |
| 17 |  | Прыжки в длину с места на зачет. Игра в бадминтон в группах. | 1 |  |
| 18\* |  | Игра « Лапта». | 1 |  |
| 19 |  | ОРУ для мышц рук. Прыжки в длину с разбега с 11-13 беговых шагов – учет. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 20 |  | Кроссовая подготовка 2000 с учетом времени. | 1 | Описывают технику выполнения беговых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 21\* |  | Игра « Лапта» | 1 |
| 22 |  | Подвижная игра « Вышибало». | 1 |
| 23 |  | Упражнения для мышц рук. Игра в бадминтон в парах, тройках. | 1 |
| 24\* |  | Спортивная игра « Лапта» | 1 |
| 25 |  | Подвижная игра « Вышибало». | 1 |
| 26 |  | Подвижные игры. | 1 |
| 27\* |  | Виды самоконтроля на каникулах, первая помощь при травмах. | 1 |

Графические значения - \* третий час (игровой)