

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО

23  
(цикл)  
Аббасов Р.Н.  
(подпись)  
(расшифровка)

Протокол № 1 от  
«22» августа 20 22 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директора  
школы по УВР:

Зиннатуллина З.А.  
(подпись)  
(расшифровка)  
«23» августа 20 22 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРОКІЯЗЛИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
АКСУБАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
(наименование образовательного учреждения по Уставу)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Класс 6

Учитель Аббаров Равиль Нуризанович

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 час;

УМК «Перспектива»

Планирование составлено на основе рабочей программы  
учителя Аббарова Равиля Нуризановича,  
по физической культуре,  
утверждено приказом № 33 от 31 августа 2022 года

(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

2022 - 2023 учебный год

6 класс

Количество часов по программе: 68

Всего часов в год:68

в неделю: 2

№	Название темы и элементы содержания	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактическая)
	<b>Легкая атлетика( 9 ч.)</b>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15–30 м, стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	01.09	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	07.09	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные ,передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	08.09	
4	Высокий старт 15-30 м. Финиширование.Бег 3х50м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.Старты из различных положений.	14.09	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтовском беге  М.: «5»-10,0 с. «4»-10,6 с «3»-10,8 с Д.: «5»-10,4 с. «4»-10,8 с «3»-11,2 с	15.09	

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега,отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	21.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	22.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	28.09	
9	Бег на средние дистанции Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости М.: «5»-5,00 мин «4»-5,30 мин «3»-6,00 мин Д.: «5»-5,30 мин «4»-6,00 мин «3»-6,20 мин Сдача ГТО.	29.09	
	<b>Спортивные игры (16 ч.)</b>		
10(1)	<b>Волейбол (8 ч.)</b> Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	05.10	
11(2)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни	06.10	
12(3)	Стойки и передвижение игрока.. Передача мяча сверху двумя руками в парах и	12.10	

	тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
13(4)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	13.10	
14(5)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 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	19.10	
15(6)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	20.10	
16(7)	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в 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	26.10	
17(8)	Комбинации из разученных элементов в движении (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками и после подачи.	27.10	
	<b>Баскетбол (8 ч.)</b>		
18(1)	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Правила игры в баскетбол	09.10	
19(2)	Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. баскетбол	10.11	
20(3)	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	16.11	

21(4)	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	17.11	
22(5)	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	23.11	
23(6)	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	24.11	
24(7)	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	30.11	
25(8)	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	01.12	
	<b>Лыжная подготовка (16 ч.)</b>		
26(1)	Инструктаж по Лыжной подготовке. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Понятие об утомлении и переутомлении.	03.12	
27(2)	Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Скользящий шаг. Развитие координационных способностей.	07.12	
28(3)	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	08.12	
29(4)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Обучение попеременному двухшажному ходу.	14.12	
30(5)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	15.12	
31(6)	Повторение скользящий шаг, попеременный ход. Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости)	21.12	
32(7)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Повторение скользящий шаг, попеременный ход.	22.12	
33(8)	Непрерывные передвижения. Техника передвижений. Развитие физических качеств (координационных способностей)	11.01	
34(9)	Непрерывные передвижения. Техника передвижений.	12.01	

	Развитие физических качеств (координационных способностей)		
35(10)	Коньковый ход с отталкиванием руками Непрерывные передвижения. Техника передвижений.	18.01	
36(11)	Подъём ступающим шагом СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Скользящий шаг.	19.01	
37(12)	Учебная игра «Пятнашки на лыжах» Непрерывные передвижения. Техника передвижений.	25.01	
38(13)	Торможение упором ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	26.01	
39(14)	Командная гонка. Спуски и торможение. Спуск наискось. Коньковый ход без отталкивания руками	01.02	
40(15)	Ходьба на лыжах 1000 м Непрерывные передвижения. Техника передвижений.	02.02	
41(16)	Сдача ГТО.	08.02	
	<b>Гимнастика (12 ч.)</b>		
42(1)	Висы. Строевые упражнения Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	09.02	
43(2)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	15.02	
44(3)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	16.02	
45(4)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	22.02	
46(5)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	01.03	

47(6)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	02.03	
48(7)	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе.	09.03	
49(8)	Опорный прыжок, строевые упражнения Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на гимнастической скамейке.	15.03	
50(9)	Обучение. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	16.03	
51(10)	Закрепление. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	22.03	
52(11)	Закрепление.Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	23.03	
53(12)	Совершенствование. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	05.04	
54(1)	<b>Плавание(4 часа.)</b> Инструктаж по технике безопасности н воде. Способы плавания.	06.04	
55(2)	Кроль на спине.	12.04	
56(3)	Кроль на груди.	13.04	
57(4)	Сдача ГТО.	19.04	
	<b>Элементы единоборств ( 4 ч.)</b>		
58(1)	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Правила игры «куреш»	20.04	
59(2)	Захваты рук и ловища.	26.04	
60(3)	Стойки и передвижения в стойке.	27.04	
61(4)	Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.	03.05	
	<b>Лёгкая атлетика (3 ч.)</b>		
62(1)	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–	04.05	

	50 м). Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском бегеВысокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. Старты из различных положений		
63(2)	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств М.: «5»-10,0 с. «4»-10,6 с «3»-10,8 с Д.: «5»-10,4 с. «4»-10,8 с «3»-11,2 СДАЧА ГТО.	10.05	
64(3)	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. Сдача ГТО.	11.05	
65(1)	<b>Футбол 4 часа.</b> Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, основные элементы футбола.	17.05	
66(2)	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.	28.05	
67(3)	Удары по воротам низом	24.05	
68(4)	Учебная игра.	25.05	