

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |
| **Примерное календарно-тематическое планирование**  Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с рабочей программой учебного предмета «Физическая культура»  5-9 классы. На основании учебного плана МБОУ «Ялкынская ООШ» на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры  в 6 классе отводится 3 часа в неделю. УМК (М.Я. Виленский., М.: Просвещение, 2014) | | | | | | |
|  | **Тема урока** | Кол-во часов | | Дата проведения | | |
| план | | факт |
| **Легкая атлетика (11 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 | | 02.09 | |  |
| 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 | | 05.09 | |  |
| 3 | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. *Что такое двигательные действия?* | 1 | | 06.09 | |  |
| 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)* | 1 | | 09.09 | |  |
| 5 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговыеупражнения, развитие скоростных возможно­стей. Бег с различных стартов. *Что такое физическая нагрузка?* | 1 | | 12.09 | |  |
| 6 | 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 | | 13.09 | |  |
| 7 | 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 | | 16.09 | |  |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* ***х*** *1)* ***с*** 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | | 19.09 | |  |
| 9 | 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 | | 20.09 | |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе 1000- 1500 м. ОРУ. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета**».** *Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.* | 1 | | 23.09 | |  |
| 11 | Бег 1000 м на результат. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета**».** *Исторические сведения о древних олимпийских играх.* | 1 | | 26.09 | |  |
| **Волейбол (18 ч)** | | | | | | |
| 12 | 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 | | 27.09 | |  |
| 13 | Стойка игрока. Техническая подготовка. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 | | 30.09 | |  |
| 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». | 1 | | 03.10 | |  |
| 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». | 1 | | 04.10 | |  |
| 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. | 1 | | 07.10 | |  |
| 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. | 1 | | 1010 | |  |
| 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. | 1 | | 11.10 | |  |
| 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. | 1 | | 14.10 | |  |
| 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 | 1 | | 17.10 | |  |
| 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 | 1 | | 18.10 | |  |
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 | | 21.10 | |  |
| 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. | 1 | | 24.10 | |  |
| 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. | 1 | | 25.10 | |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | | 28.10 | |  |
| 26 | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |  | |  |
| 27 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам 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 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| 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. | 1 | |  | |  |
| **Гимнастика( 18 ч)** | | | | | | |
| 30 | Инструктаж по ТБ. *Физическая культура человека*. 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 | |  | |  |
| 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**.** *Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.* | 1 | |  | |  |
| 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.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: тест на гибкость.* | 1 | |  | |  |
| 33 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем  переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | |  | |  |
| 34 | *Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр*. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | 1 | |  | |  |
| 35 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | 1 | |  | |  |
| 36 | Прыжок ноги врозь *(козел в* ***ширину,*** *высота* ***100-110*** *см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. *Национальная татарская борьба. История возникновения и развития.* Эстафеты с применением национальных игр. | 1 | |  | |  |
| 37 | *Выдающиеся достижении отечественных спортсменов на Олимпийских играх*. Прыжок ноги врозь *(козел в* ***ширину,*** *высота* ***100-110*** *см).* ОРУ без предмет. Эстафеты с применением национальных игр. | 1 | |  | |  |
| 38 | Прыжок ноги врозь *(козел в* ***ширину,*** *высота* ***100-110 см).*** ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | 1 | |  | |  |
| 39 | Прыжок ноги врозь ***(козел*** *в* ***ширину,*** *высота* ***100-110 см).*** ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |  | |  |
| 40 | Прыжок ноги врозь ***(козел*** *в* ***ширину,*** *высота* ***100-110 см).*** ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |  | |  |
| 41 | Выполнение прыжка ноги врозь *(на* ***оценку).*** Выполнение комплекса ОРУ с обручем ***(5-6*** *упражнений****).*** *Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий.* | 1 | |  | |  |
| 42 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. | 1 | |  | |  |
| 43 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ***(с помощью).*** ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. | 1 | |  | |  |
| 44 | Два кувырка вперед слитно.» «Мост из положения стоя ***(с помощью).*** ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. | 1 | |  | |  |
| 45 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. | 1 | |  | |  |
| 46 | Выполнение комбинации из разученных эле­ментов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. | 1 | |  | |  |
| 47 | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. | 1 | |  | |  |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | | | | |
| 48 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. | | 1 | |  |  |
| 49 | *Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.* Скользящий шаг. | | 1 | |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | | 1 | |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | | 1 | |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. | | 1 | |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски | | 1 | |  |  |
| 54 | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | 1 | |  |  |
| 55 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе. | | 1 | |  |  |
| 56 | Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе | | 1 | |  |  |
| 57 | Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. | | 1 | |  |  |
| 58 | Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе ГТО* | | 1 | |  |  |
| 59 | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. | | 1 | |  |  |
| 60 | Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска. | | 1 | |  |  |
| 61 | Дистанция 2 и 3 км на результат. Норматив ГТО. | | 1 | |  |  |
| 62 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. *Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.* | | 1 | |  |  |
| 63 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. | | 1 | |  |  |
| 64 | Коньковый ход без палок. Развития выносливости. Эстафета. | | 1 | |  |  |
| 65 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2 км. – дев., 3км. –мал. Подведение  итогов проведения урока лыжной подготовки. | | 1 | |  |  |
| **Плавание (4ч)** | | | | | | |
| 66 | Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль.(Теория)*. ВФСК «Готов к труду и обороне»: плавание в комплексе ГТО.* | | 1 | |  |  |
| 67 | Освоение техники плавания: кроль на груди (теория). *Закаливание организма.* | | 1 | |  |  |
| 68 | Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория) | | 1 | |  |  |
| 69 | Плавания вольным стилем. *Основные этапы развития физической культуры в России.* | | 1 | |  |  |
| **Баскетбол (12)** | | | | | | |
| 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 | | 1 | |  |  |
| 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 *(2x2,* ***3*** *хЗ).* Терминология баскетбола. | | 1 | |  |  |
| 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).*** | | 1 | |  |  |
| 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).*** | | 1 | |  |  |
| 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).*** | | 1 | |  |  |
| 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 х2, 3 х 3).*** | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 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 ***(2x2,3 х 3).*** | | 1 | |  |  |
| 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).* | | 1 | |  |  |
| 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).* | | 1 | |  |  |
| 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).* | | 1 | |  |  |
| 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. *Проведение банных процедур.* | | 1 | |  |  |
| **Бадминтон (5ч)** | | | | | | |
| 82 | *История возникновения бадминтона.* ТБ при игре в бадминтон. Стойки и перемещения. Работа кистью. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | | 1 | |  |  |
| 83 | Способами перемещения вперед и назад по площадке. Жонглирование воланом. | | 1 | |  |  |
| 84 | Прием и передача открытой и закрытой ракеткой. Плоские удары. | | 1 | |  |  |
| 85 | Подачи: длинные и укороченные. *Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.* | | 1 | |  |  |
| 86 | Основные правила игры. Учебная игра. | | 1 | |  |  |
| **Мини футбол (9ч)** | | | | | | |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 88 | Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча шагом и бегом. Остановка мяча подошвой. Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы. Тактика свободного нападения. | | 1 | |  |  |
| 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. | | 1 | |  |  |
| 90 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 91 | Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 92 | Техническая подготовка. Передача мяча. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 93 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 94 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| 95 | Техническая подготовка. Ведение мяча. Удар по воротам с места. Пенальти. Аут. Жонглирование. Позиционное нападение. Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол. | | 1 | |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | |
| 96 | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | 1 | |  |  |
| 97 | Бег на результат 1000 м. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения*. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения.* | | 1 | |  |  |
| 98 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. | | 1 | |  |  |
| 99 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). *Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.* | | 1 | |  |  |
| 100 | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | 1 | |  |  |
| 101 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | | 1 | |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ в движении. | | 1 | |  |  |
| 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. *ВФСК «Готов к труду и обороне»: метание.* | | 1 | |  |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега.  *ВФСК «Готов к труду и обороне»: прыжки в длину.* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | | 1 | |  |  |
| 105 | Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО | | 1 | |  |  |