

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
6 КЛАСС
(3 ч. в неделю, всего 102 ч.)**

№ п/п	Наименование раздела и темы	Часы учебного времени	Сроки проведения	
			По плану	Факти- чески
Первая четверть (27 ч.)		Лёгкая атлетика- (11 ч)		
1	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетики Высокий старт от 15 до 30м.	1	02.09	
2	Вводный контроль. История легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	05.09	
3	История легкой атлетики Скоростной бег до 50 м. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	1	06.09	
4	Великие легкоатлеты. Бег на результат 60 м.	1	09.09	
5	Овладение техникой длительного бега Легкоатлеты СССР. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Тест УФП (скоростные качества) Бег – 30 метров	1	12.09	
6	Легкоатлеты России Сдача контрольного норматива бега на 1000 м.	1	13.09	

	Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места			
7	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега Тест УФП (силовые качества) – подтягивание на перекладине (М) (Д) Легкоатлеты Белгородчины.	1	16.09	
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Тест УФП 6-ти мин. бег	1	19.09	
9	Сдача контрольного норматива Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Техника безопасности во время метания. Овладение техникой метания теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность.	1	20.09	
10	Метания теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Тест УФП поднимание туловища за 30с.	1	23.09	
11	Сдача контрольного норматива Метание малого мяча на дальность Правила соревнований.	1	26.09	
	Спортивные игры (Русская лапта – (8 ч)			
12	Техника безопасности на уроках. Правила игры. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.	1	27.09	
13	Правила игры. Передача мяча в парах. Техника стойки и перемещения, ускорения и перебежки	1	30.09	
14	Обучение технике: передач, ловля мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра.	1	03.10	
15	Русская лапта. Передвижения по периметру площадки. Тактические комбинации. Учебная игра.	1	04.10	

16	Русская лапта. Бег с изменением направления. Учебная игра.	1	07.10	
17	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели	1	10.10	
18	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели	1	11.10	
19	Техника передач, ловля мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра.	1	14.10	
Знание о физической культуре (Страницы истории.)- 4 часа				
20	Основы знаний: Зарождение Олимпийских игр древности. История возникновения подвижных игр на Руси.	1	17.10	
21	Основы знаний: Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1	18.10	
22	Основы знаний: Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	21.10	
23	Основы знаний: Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Проект « Наши соотечественники – олимпийские чемпионы 2016 года»	1	24.10	
Физкультурно-оздоровительная деятельность- (4 ч)				
24	Росто-весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	25.10	
25	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения правильной осанки и для укрепления мышц стопы	1	28.10	
26	Зрение. Гимнастика для глаз.	1	07.11	

	Физическое самовоспитание.			
27	Психологические особенности возрастного развития.	1	08.11	

Вторая четверть 21час

	Гимнастика – 18 ч			
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	1	11.11	
29	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1	14.11	
30	Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	15.11	
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1	18.11	
32	Сдача контрольных испытаний комплекса ГТО Тест УФП (гибкость) Наклон вперед из положения сидя. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	21.11	
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, палками	1	22.11	
34	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь. Девочки: наскок прыжком в упорна нижнюю жердь; соскок с	1	25.11	

	поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа.			
35	Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1	28.11	
36	Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	29.11	
37	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	02.12	
38	Сдача контрольного норматива – два кувырка вперед. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Упражнения на брусках.	1	05.12	
39	Освоение опорных прыжков Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см).	1	06.12	
40	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см).	1	09.12	
41	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок. Способы регулирования физической нагрузки.	1	12.12	
42	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Выполнения обязанностей командира отделения, демонстрация упражнений.	1	13.12	
43	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами.	1	16.12	
44	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	19.12	

45	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1	20.12	
Способы физкультурной деятельности- 3 ч				
46	<i>Основные двигательные способности.</i> Упражнения для пояса	1	23.12	
47	Промежуточный контроль Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног.	1	26.12	
48	Упражнения для развития быстроты; двигательной ловкости.	1	27.12	
Третья четверть (30 часов)				
Лыжная подготовка – 18 ч.				
49	Правила техники безопасности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	13.01	
50	Освоение одновременного двухшажного и бесшажного хода. Передвижение 1000м.	1	16.01	
51	Освоение одновременного двухшажного и бесшажного хода. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 1000м.	1	17.01	
52	Освоение одновременного двухшажного и бесшажного хода. Торможение и поворот упором. Техника безопасности на спусках. Прохождение дистанции 1000м.	1	20.01	
53	Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Игра: « с горки на горку» Прохождение дистанции 2 км.	1	23.01	
54	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	24.01	

	Одновременный двухшажный и бесшажныйходы. Прохождение дистанции 2 км.			
55	Сдача контрольного норматива дистанции 2 км на время. Прохождение дистанции. Техника безопасности на дистанции. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	27.01	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции2000 м.	1	30.01	
57	Основы знаний: виды лыжного спорта. Прохождение дистанции3000 м.	1	31.01	
58	Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции3000 м.	1	03.02	
59	Зимние эстафеты	1	06.02	
60	Одновременный двухшажный и бесшажныйходы Прохождение дистанции3500 м.	1	07.02	
61	Одновременный двухшажный и бесшажныйходы Прохождение дистанции3500 м.	1	10.02	
62	Контроль техники подъема «ёлочкой». Прохождение дистанции3500 м.	1	13.02	
63	Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение на лыжах 1000 м.	1	14.02	
64	Контроль техники попеременных ходов. Передвижение на лыжах 1000 м.	1	17.02	
65	Сдача контрольных испытаний комплекса ГТО Лыжная гонка 3000 м. Техника безопасности на соревнованиях.	1	20.02	
66	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	21.02	

Спортивные игры (Волейбол -12 ч)				
67	Правила техники безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.	1	27.02	
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	1	28.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	03.03	
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1	06.03	
71	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений в владения мячом. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1	07.03	
72	Эстафеты и подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1	10.03	
73	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	13.03	
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	14.03	
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	17.03	
76	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	20.03	
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	21.03	
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без	1	24.03	

	изменения позиций игроков (6:0)			
--	---------------------------------	--	--	--

Четвертая четверть (24 часа)

Спортивные игры (Баскетбол – 10 ч)				
79	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	03.04	
80	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	04.04	
81	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	07.04	
82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	10.04	
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	11.04	
84	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	14.04	
85	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	17.4	
86	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	18.04	
87	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	21.04	

88	Контроль техники комбинаций из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.	1	24.04	
Русская лапта – 4 ч				
89	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	25.04	
90	Правила игры. Передача мяча в парах. Техника стойки и перемещения, ускорения и перебежки. Учебная игра.	1	28.04	
91	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели. Учебная игра.	1	02.05	
92	Техника передач, ловля мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра. Тест УФП поднимание туловища из положения лёжа 1 мин.	1	05.5	
Лёгкая атлетика – 10 ч				
93	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	12.05	
94	Сдача контрольных испытаний (тесты) комплекса ГТО Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест УФП (скоростные качества) Бег – 60 м	1	15.05	
95	Сдача контрольного норматива прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	1	16.05	

96	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места.	1	16.05	
97	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	1	19.05	
98	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега Совершенствовать метание мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	19.05	
99	Совершенствовать метание мяча на дальность в коридор 5-6 м. Тест УФП (силовые качества) – подтягивание на перекладине (М) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д)	1	22.05	
100	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность в коридор 5-6 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	22.05	
101	Итоговый контроль Тест УФП 6-ти мин. бег Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	23.05	
102	Техника безопасности во время летних каникул Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Двусторонние игры.	1	23.05	

В связи с выпадением уроков в 6 классе на праздничные дни: 1.05.17г., 09.05.17г., считаю необходимым внести корректировку в календарно-тематическое планирование 6 класса:

Физическая культура

91	Обучение технике: ударов по мячу с набрасыванием партнёром, бросков малого мяча по движущейся цели. Учебная игра.	1	28. 04	
92	Техника передач, ловля мяча с лёта, ловля высоко летящих мячей. Учебная игра. Тест УФП поднимание туловища из положения лёжа 1 мин.	1	1.05	Объединено с уроком № 91
96	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (скоростно-силовые качества) – прыжки в длину с места.	1	9.05.	Объединено с уроком № 97
97	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов. Тест УФП (координация) Челночный бег 3х 10 м	1	12.05	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы. Под редакцией М. Я. Виленского. 2-е изд.-М.: Просвещение, 2014</p> <p>Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В. И. Лях.- 2-е изд.-М.: Просвещение, 2009.-144 с.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») Программа. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с. –(Портфель учителя).		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению Твой Олимпийский учебник:-7-е изд., перераб. И доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003.-144с.:	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая		
3.2	Бревно гимнастическое напольное		
3.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.4	Козёл гимнастический	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	

3.6	Секундомер	Г	
3.7	Маты гимнастические	К	
3.8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	К	
3.9	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.10	Скакалка гимнастическая	К	
3.11	Палка гимнастическая	К	
3.12	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.13	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.14	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.15	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
3.16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.17	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
3.18	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.19	Сетка волейбольная	Д	
3.20	Мячи волейбольные	Г	
3.21	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.22	Мячи футбольные	Г	
3.23	Биты для лапты	К	
Комплект для занятий по лыжной подготовке			
	Лыжи с креплениями	К	
	Палки лыжные	К	
	Ботинки лыжные	К	
<i>Средства первой помощи</i>			
3.23	Аптечка медицинская	Д	
4 Спортивные залы (кабинеты)			
4.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек

5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.4	Площадка игровая волейбольная	Д	

Примечание. Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Оценочные материалы
Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
6 класс.

№ п/п	Контрольные тесты	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,0	8,5	8,6	8,4	8,9	9,1
2	Бег 30 м, сек	5,2	5,3-5,9	6,0	5,3	5,4-6,0	6,1
3	Прыжки в длину с места	184	145	144	179	140	139
4	Подтягивание на высокой и на низкой перекладине	8	6-5	4	15	14-7	6
5	Подъем туловища за 30 с. из положения лежа	23	13	12	17	11	10
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Шестиминутный бег	1350	1100	950	1150	900	750
Контрольные упражнения							
1	Бег 60 м, сек	9,7	9,8-10,9	11,0	10,2	10,3-11,4	11,5
2	Прыжок в длину с разбега	360	359-270	269	330	329-230	229
3	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	36	35-21	20	23	22-15	14
4	Прыжок в высоту с разбега	115	110-95	90	110	105-90	85
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Кросс 1000м	4,30	6,30	6,31	5,10	7,10	7,11
7	Бег на лыжах 2 км	14.00	15,01	15,02	14,30	15,29	15,30
8	Бег на лыжах 3 км	Без учёта времени					