

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ ООШ № 21 г.Новокуйбышевска)
446208, Россия, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского 41а,
тел. 8(8463522775)– факс 8(8463522775)

СОГЛАСОВАНО

« 27 » 08 2014 г
Заместитель директора по УВР
Ильчук Н.В.Ильчук.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

6 класс

учителя

Коптеловой Ольги Сайетбатдаловны

2014-2015

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

раздел	Лёгкая атлетика	Спортивные игры	Подвижные игры	Лыжная подготовка	Гимнастика	Кол-во часов в триместр	Кол-во зачётов в триместр
1 триместр	14	14	2	-	-	30	12
2 триместр	-	-	6	15	15	36	12
3 триместр	16	14	6	-	-	36	13
Количество часов в год	30	28	14	15	15	102	37

№ п/п		Содержание	дата
1 триместр (1 половина)			
1	1	Л/а. Вводный урок. Теория «Беседа о здоровом образе жизни». Эстафеты.	
2	2	Л/а. Высокий старт от 15 до 30 м. развитие скоростных качеств.	
3	3	Л/а. Прыжки в длину с места. Футбол. Волейбол.	
4	4	Л/а. Прыжки в длину с места – зачёт. Бег 30 м. Беседа о профилактике вредных привычек.	
5	5	Л/а. Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча.	
6	6	Л/а. Метание малого мяча на дальность – зачёт	
7	7	Л/а. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
8	8	Л/а. Челночный бег – зачёт.	
9	9	Л/а. Скоростной бег до 50 м. - овладение техникой спринтерского бега.	
10	10	Л/а. Бег 60 м – зачёт. Прыжки в длину с разбега.	
11	11	Л/а. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	
12	12	Л/а. Прыжки в длину с разбега – зачёт.	
13	13	Л/а. Бег 1.5 км – девочки, 2 км. – мальчики – зачёт. Развитие выносливости.	
14	14	Л/а. Силовые упражнения – подтягивания – зачёт. Легкоатлетическая эстафета.	
15	15	Л/а. Преодоление полосы препятствий. Экологическая тропа Здоровья.	
1 триместр (2 половина)			
16	1	Теория. Беседа о гигиене тела. Подвижные игры.	
17	1	Б/б. Стойка игрока, остановка двумя шагами и прыжком.	
18	2	Б/б. Ведение мяча правой и левой рукой.	
19	3	Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.	
20	4	Б/б. Ведение мяча с изменением направления движения и	

		скорости.	
21	5	Б/б. Ведение мяча шагом, бегом. Бросок мяча от плеча после ведения – зачёт.	
22	6	Б/б. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
23	7	Б/б. Штрафной бросок - зачёт. Учебная игра.	
24	8	Б/б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом – зачёт.	
25	9	Б/б. Ведение мяча при сближении с противником.	
26	10	Б/б. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	
27	11	Б/б. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра	
28	12	Б/б. Учебная игра - зачёт	
29	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	
30	3	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	
2 триместр (1 половина)			
31	1	Теория. Беседа о вреде шума. Строевые упражнения.	
32	2	Гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс утренний гимнастики. Упражнения в равновесии.	
33	3	Гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс утренний гимнастики. Упражнения в равновесии.	
34	4	Гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс утренний гимнастики. Упражнения в равновесии.	
35	5	Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей.	
36	6	Гимнастика. Акробатика. О.Ф.П. Беседа о вреде курения.	
37	7	Гимнастика. Акробатика - два кувырка вперёд слитно, кувырок назад – зачёт. О.Ф.П. Беседа о правильной осанке.	
38	8	Гимнастика. Акробатика – «мост» из положения, стоя, лёжа – зачёт. О.Ф.П.	
39	9	Гимнастика. Опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь.	
40	10	Гимнастика. Опорные прыжки через «козла» способом согнув ноги.	
41	11	Гимнастика. Опорные прыжки – зачёт.	
42	12	Гимнастика. Акробатика - комбинация из изученных элементов. Упражнения на пресс – зачёт.	
43	13	Гимнастика. Акробатика - комбинация из изученных элементов. Упражнения на пресс – зачёт.	
44	14	Гимнастика. Акробатика – зачёт. Танцевальные упражнения.	
45	15	Гимнастика. Танцевальные упражнения. Прыжки через короткую скакалку - зачёт	
46	1	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.	
47	2	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.	
48	3	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.	
2триместр (2 половина)			
49	1	Лыжи. Беседа о значении занятий физкультурой на свежем воздухе в зимнее время года. Падения.	
50	2	Лыжи. Падения. Прохождение дистанции 1 км, скользящим	

		шагом.	
51	3	Лыжи. Падения. Прохождение дистанции 1 км, скользящим шагом – зачёт.	
52	4	Лыжи. Прохождение дистанции 1.5 км попеременным двухшажным ходом.	
53	5	Лыжи. Прохождение дистанции 1.5 км одновременным бесшажным ходом.	
54	6	Лыжи. Спуски с горы в средней стойке. Подъём «лесенкой».	
55	7	Лыжи. Спуски с горы в низкой стойке. Подъём « ёлочкой».	
56	8	Лыжи. Одновременный двухшажный ход. Спуски с горы в средней стойке, подъём «ёлочкой» - зачёт.	
57	9	Лыжи. Прохождение дистанции 2 км с чередованием ходов.	
58	10	Лыжи. Прохождение дистанции 2.5 км с чередованием ходов.	
59	11	Лыжи. Торможение и повороты упором.	
60	12	Лыжи. Прохождение дистанции 2 км – зачёт.	
61	13	Лыжи. Спуски и подъёмы. Торможение «упором» - зачёт.	
62	14	Лыжи. Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - зачёт.	
63	15	Лыжи. Прохождение дистанции 2.5 км с преодолением спусков и подъёмов.	
64	16	Лыжи. Прохождение дистанции 3 км – развитие выносливости.	
65	17	Лыжи. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
66	18	Лыжи. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	
3 триместр (1 половина)			
67	1	Теория. Профилактика вредных привычек. Пионербол.	
68	2	В/б. Стойка игрока, передвижения. Пионербол.	
69	3	В/б. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
70	4	В/б. Упражнения на освоение техники приёма и передач мяча.	
71	5	В/б. Передача мяча над собой и через сетку – зачёт.	
72	6	В/б. Верхняя передача мяча в парах, тройках на месте.	
73	7	В/б. Верхняя передача мяча в парах после перемещения вперёд.	
74	8	В/б. Передача мяча сверху, приём мяча снизу	
75	9	В/б. Приём и передача мяча сверху – зачёт. Пионербол.	
76	10	В/б. Приём и передача мяча снизу – зачёт. Пионербол.	
77	11	В/б. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
78	12	В/б. Нижняя прямая подача мяча - зачёт. Пионербол.	
79	13	В/б. Учебная двусторонняя игра	
80	14	В/б. Учебная двусторонняя игра – зачёт.	
81	1	Игра – соревнование « Спорт в школе и здоровье детей».	
82	2	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
83	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	
84	4	Подвижные игры с элементами волейбола.	
3 триместр (2 половина)			
85	1	Теория. Беседа о значении занятий на свежем воздухе в летом. Подвижные игры.	

86	2	Теория. « Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений». Подвижные игры.	
87	1	Л/а. Подбор разбега и места отталкивания в прыжках в высоту.	
88	2	Л/а. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега на средней высоте.	
89	3	Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
90	4	Л/а. Прыжки в высоту с разбега - зачёт	
91	5	Л/а. Прыжки в длину с места. Бег с ускорением от 15 до 20 м	
92	6	Л/а. Прыжки в длину с места - зачёт. Бег 30 м.	
93	7	Л/а. Бег 30 м – зачёт. Челночный бег.	
94	8	Л/а. Челночный бег – зачёт. Метание малого мяча на дальность.	
95	9	Л/а. Метание малого мяча на дальность – зачёт.	
96	10	Л/а. Бег 60 м .Развитие техники спринтерского бега	
97	11	Л/а. Бег 60 м - зачёт.	
98	12	Л/а. Бег 800 м – овладение техникой длительного бега.	
99	13	Л/а. Бег 1000 м. – зачёт. Развитие выносливости.	
100	14	Л/а. Бег 1.5 км – зачёт. Развитие выносливости.	
101	3	Подвижные игры и эстафеты по выбору детей.	
102	4	Подвижные игры и эстафеты по выбору детей.	

Годовой план-график

распределения учебного материала по физической культуре для учащихся 6 классов

Распределение учебного материала	часы	триместры					
		I		II		III	
		Номера уроков					
		1-15	16-30	31-48	49-66	67-84	85-102
I. Базовая часть.	69						
1. Основы знаний		В процессе урока					
2. Лёгкая атлетика	26	12					14
3. Кроссовая подготовка	4	2					2
4. Гимнастика с элементами акробатики	15			15			
5. Лыжная подготовка	15				15		
6. Элементы волейбола	14					14	
7. Элементы баскетбола	14		14				
II. Вариативная часть	14						
Подвижные игры на материале:							
- лёгкой атлетике	6						6
- спортивных игр	4		2			3	
- лыжной подготовке	2				2		
- гимнастики	4			4			
Сетка часов	102						

№ п/п	Название раздела или тема	Количество часов на изучение темы	Тема урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения		Характеристика деятельности учащегося	Планируемые результаты			
			№ урока	название		триместр	Примерная дата		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Основные знания по физической культуре	9 часов в процессе уроков	1	Здоровый образ жизни	1	1		Знать и описывать правила личной гигиены. Знать приёмы первой помощи при травмах, обморожениях, порезах и ушибах. Знать технику безопасности на уроках	Проявлять интерес к теоретическим сведениям по физической культуре	Воспроизводить по памяти информацию, проверять и находить дополнительную информацию	Участвовать в обсуждении полученной информации	Осуществлять анализ теоретических сведений, выражать творческое отношение (сочинения, доклады и т. д.)
			16	Гигиена тела. Первая помощь при травмах	1	1						
			31	Беседа о вреде шума	1	2						
			36	Беседа о вреде курения	1	2						
			37	Беседа о правильной осанке	1	2						

			49	Значение занятий на свежем воздухе зимой	1	3		физической культуры.					
			67	Профилактика вредных привычек	1	3							
			85	Беседа о значении занятий на улице летом	1	3							
			89	Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений	1	3							
2	Лёгкая атлетика	14	1,2,4,5,9,10	Спринтерский бег - высокий старт - бег с ускорением - низкий старт бег 30 м., 60 м.	6 2 1 3	1		Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания.	- мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой - учебно-познавательный интерес к	- осуществлять анализ выполнения легкоатлетических действий - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике	Выражать творческое отношение к	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучающимися - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, планировать свои действия при выполнении
		3-4, 11-12	Прыжки в длину - с места - с разбега	4 2 2			Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений						
		6-7	Метание малого мяча - на дальность - в цель	2 1 1									

			13-14	Бег на средние и длинные дистанции	2							
			7-8	Челночный бег	2							
3	Спортивные игры. Баскетбол	14	17	Стойка игрока, передвижения, остановки, повороты	1	1		Описывать и демонстрировать технику выполнения передач, бросков, ведений. Играть в баскетбол по упрощённым правилам	Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами	Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения преобразовать объект: импровизировать, изменять, творчески переделывать	Анализировать, исправлять ошибки, дополнять, изменять. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учениками.	Анализировать эмоциональное состояние, полученные от успешной (не успешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
			19	Ловля и передача мяча	2							
			18,20,21	Ведение мяча	3							
			22-25	Броски одной и двумя руками	4							
			26	Выбивание и вырывание мяча	1							

			27-29	Учебная игра по упрощённым правилам	3							
4	Гимнастика с элементами акробатики	15	31,44,45	Висы. Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика	3	2		<p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять комбинации из разучиваемых акробатических элементов. Выполнять опорные прыжки и строевые упражнения</p>	<p>Мотивационная основа занятий гимнастикой. Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой и основам акробатики</p>	<p>Осуществлять анализ выполнения действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики. Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог. Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций</p>	<p>Уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкость). Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать выполнения двигательных действий.</p>
			35-38, 42-43	Акробатические упражнения	6							
			39-41	Опорный прыжок	3							
			32-34	Упражнения в равновесии	3							
5	Лыжная подготовка	15	50-51	Техника падений	2	2		<p>Демонстрировать правильное передвижение на лыжах. Выполнять спуски и</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения действий.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог. Способность</p>	<p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную</p>
			52-53	Ступающий и скользящий шаг	2							
			59	Повороты	2							

				переступанием и махом				подъёмы, повороты, торможения. Описывать технику выполнения упражнений на лыжах				
			56-58	Попеременные хода	3							
			54-55 61-62	Спуски и подъёмы. Торможения.	4							
			63-64	Чередование ходов	2							
6	Спортивные игры Волейбол	14	68-69	Стойки игрока, передвижения	2	3		Описывать технику выполнения элементов волейбола (подачи, приёмы, передачи). Уметь демонстрировать элементы волейбола. Играть в волейбол по упрощённым правилам	Мотивировать свои действия , выразить готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами	Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения преобразовывать объект: импровизировать, изменять и творчески переделывать.	Анализировать и исправлять ошибки, дополнять и изменять. Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Анализировать эмоциональное состояние, полученные от успешной(не успешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
			72-73	Верхняя передача мяча	2							
			77-78	Нижняя передача мяча	2							
			75-76	Приём мяча сверху, снизу	2							
			70,74	Нижняя прямая подача	2							
			79-80	Верхняя прямая подача мяча	2							
			81-82	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	2							
7	Лёгкая атлетика	16	87-90	Прыжки в высоту с разбега	3			Описывать технику выполнения легкоатлетическx упражнений. Уметь бегать с	Мотивационная основа на занятиях лёгкой	Осуществлять анализ выполненных действий. активно включаться в	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учениками.	Умение принимать и сохранять учебную задачу. Планировать свои действия.
			91-92	Прыжки в длину с места	2							
			93-96	Спринтерский и эстафетный бег	4							

			97-98	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	2			максимальной скоростью. Прыгать в высоту и в длину с места и разбега. Метать мяч на дальность и в цель. Знать правила соревнований по лёгкой атлетике				
			99-102	Бег на средние и длинные дистанции	4							
8	Подвижные игры	14	29-30	Подвижные игры на развитие выносливости, быстроты, ловкости	2	1		Знать правила подвижных игр. Уметь применять правила игры на практике в игровых ситуациях	Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами	Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения преобразовывать объект: импровизировать, изменять и творчески переделывать	Анализировать и исправлять ошибки, дополнять, изменять. уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учениками	Анализировать эмоциональное состояние, полученное от успешной (не успешной) деятельности. Оценивать их влияние на настроение человека.
		46-48	Подвижные игры с элементами гимнастики	4	2							
		65-66	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	2	2							
		83-84	Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол)	2	3							
		85-86, 100-102	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств с элементами лёгкой атлетики	4	3							

