

СОГЛАСОВАНО

Директор ТМК ОУ «Диксонская СШ»

Низовцева Д.А. /Низовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

от «31_» августа_2022 года

Рассмотрено на заседании ШМО

Руководитель ШМО Низовцева Д.Г. /Низовцева Д.Г./

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 6

Учитель **Ефимов А.Д.**

Количество часов: всего **68** часа; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы **Ефимова А.Д.**, утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,

УМК:

Автор **В.И. Лях** Физическая культура 5-7 класс, издательство Москва, «Просвещение» 2017 г.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		І четверть					
		Легкая атлетика	12ч				
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; – адекватно воспринимать оценку учителя; – оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; – активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; – выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь слушать и вступать в диалог с
2.	2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1				
3.	3.	Специально беговые упражнения. Бег 30м. – учёт.	1				
4.	4.	Спринтерский, эстафетный бег. Бег с ускорением до 60м.	1				
5.	5.	Бег 60 метров - учёт. Метание мяча в горизонтальную цель.	1				
6.	6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1				
7.	7.	Метание мяча с шести беговых шагов. Продолжительный бег 6 минут.	1				
8.	8.	Метание мяча на дальность - учёт. Бег 1000м.	1				
9.	9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1				
10.	10.	Прыжок в длину с разбега. Бег 1500м.	1				
11.	11.	Бег 1000м – учёт. Прыжок в длину с	1				

		места.					учителем и учащимися; – участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
12.	12.	Челночный бег 3х 10 – учёт. Прыжок в длину с места – учёт.	1				Личностные: – создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой; – проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
		Спортивные игры (баскетбол)	6 ч				Регулятивные:
13.	1.	Инструктаж по ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	– выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
14.	2.	Ведение мяча с изменением направления.	1				– формулировать и удерживать учебную задачу.
15.	3.	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1				– применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи.
16.	4.	Передачи мяча на месте в парах.	1				– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
17.	5.	Двухшажная техника остановки после ведения.	1				– определять общую цель и пути ее достижения
18.	6.	Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.	1				Познавательные: – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.
							Коммуникативные: – ставить вопросы, обращаться за

							<p>помощью</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
		II четверть					
		Гимнастика с основами акробатики	12 часов				
19.	1.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.	1				
20.	2.	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед.	1				
21.	3.	Строевые упражнения. Группировка, перекаты. Техника выполнения кувырка назад.	1				
22.	4.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1				
23.	5.	Акробатические упражнения. Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.	1				
						<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; – использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; – выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; – раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития

24.	6.	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.	1			подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение; – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; – соблюдать правила безопасности при работе на снарядах; – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; – владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями. 	
25.	7.	Строевые упражнения. Комбинация из освоенных элементов.	1					
26.	8.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. Висы на перекладине.	1					
27.	9.	Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Круговая тренировка на развитие гибкости.	1					
28.	10.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя – учёт. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1					
29.	11.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1					
30.	12.	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.	1					
		Спортивные игры (волейбол)	8ч					
31.	1.	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений, прыжков, стоек, поворотов.	1					<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор,</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять <p>Познавательные:</p>
32.	2.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча.	1					
33.	3.	Обучение приему мяча двумя руками	1					

		снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.				<p>документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать наглядные модели; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; – прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной
34.	4.	Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1				
		III четверть					
35.	5.	Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1				
36.	6.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1				
37.	7.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Круговая тренировка на выносливость.	1				
38.	8.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				
		Кроссовая подготовка	10ч				
39.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания.	1				

		Спортивные игры (баскетбол)	5 ч			
49.	1.	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча без зрительного контроля - учёт. Учебная игра.	1			
50.	2.	Бросок из-под кольца (контроль на результат) – учёт.	1			
51.	3.	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину (контроль на технику) – учёт.	1			
52.	4.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1			
53.	5.	Учебная игра по упрощенным правилам с заданием.	1			
		VI четверть	1			
		Лыжная подготовка	10 ч			
54.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.	1			
55.	2.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1			
56.	3.	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».	1			
57.	4.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
				Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. – формулировать и удерживать учебную задачу. – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать общие приемы решения 	

58.	5.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			<p>подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p> <p>поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач – задавать вопросы, обращаться за помощью <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций
59.	6.	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1			
60.	7.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.	1			
61.	8.	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1			
62.	9.	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1			
63.	10.	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1			
		Лёгкая атлетика	5 ч			
64.	1.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка силового характера.	1			
65.	2.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Круговая тренировка на выносливость.	1			
66.	3.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.	1			
67.	4.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 – учёт.	1			
68.	5.	Эстафетные задания с бегом и	1			

		прыжками.					
	Итого		68 ч				