

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
Руководитель МО
Кондратьева Т. А. Кондратьева
Протокол № 1
«24» 08 2013г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Антропова Т. В. Антропова
«29» 08 2013г.



128 г. о. Самара
Л. А. Полстянова
2013г.

**Календарно-тематическое планирование предметной линии
«Физическая культура»
В 6-х классах
В рамках УМК «Школа России»
6 класс**

№ п/п	Содержание 6 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
	Легкая атлетика	21		
1-3	Вводный урок: техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м. Бег по пересеченной местности.		3	
4-6	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 1500 м. Кросс до 15 мин.		3	
7-9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафета.		3	
10-12	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность. Броски набивных мячей весом до 2 кг.		3	
13-15	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег с ускорением.		3	
16-18	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Челночный бег 3х10 м., бег с изменением скорости и направления.		3	
19-21	Бег с препятствиями на		3	

	местности, минутный бег, эстафета. Прыжки и многоскоки.			
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
22-24	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Команды «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		3	
25-27	Упражнения в висах и упорах. Освоение опорных прыжков (упр. с козлом); прыжок согнув ноги (мал.); прыжок ноги врозь (дев.).		3	
№ п/п	Содержание 6 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
28-30	Освоение акробатических движений: кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.); стойка на голове согнувшись (дев.). Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической лестнице.		3	
31-33	Висы и упоры на гимнастическом бревне и на низкой перекладине. Лазание по канату.		3	
34-36	Броски набивного мяча. Эстафета. Прыжки со скакалкой.		3	
37-39	ОРУ в парах. Полоса препятствий. Игра. Круговая эстафета. «Гимнастический марафон».		3	
	Лыжная подготовка	18		
40-42	Правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Ходьба до 4 км. Одновременный одношажный ход		3	
43-45	Подъем в гору скользящим шагом. Игра: «Гонки с преследованием». Ходьба на 1 км. Эстафета.		3	

46-48	Техника ходов и спусков по лыжне по пересеченной местности. Техника подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».		3	
49-51	Ходьба на 4км. Игра: «Гонки с выбыванием». Эстафета. Зачёт по подъемам.		3	
52-54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Ходьба на 4 км. Эстафета.		3	
55-57	Поворот на месте махом. Игра: «Карельская горка». «Эстафета лыжников». Игра: «Гонка с форой».		3	
№ п/п	Содержание 6 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
	Спортивные игры	18		
58-60	Правила техники безопасности по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.		3	
61-63	Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным сопротивлением. Освоение тактики игры: свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций.		3	
64-66	Гандбол. Варианты ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча сверху, снизу и сбоку		3	

	согнутой и прямой рукой.			
67-69	Техника перемещения и владения мячом. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-гандбола.		3	
70-72	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Удары по катящемуся и неподвижному мячу внутренней и внешней частью подъема. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом с пассивным сопротивлением защитника.		3	
№ п/п	Содержание 6 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
73-75	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		3	
	Вариативная часть	27		
76-78	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель.		3	
79-81	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный бег 30 м.		3	
82-84	Кросс до 15 мин. Круговая		3	

	тренировка. Старты из различных И.п. Эстафета.			
85-87	Броски и ловля набивного мяча двумя руками. Прыжки через препятствия. Эстафета.		3	
88-90	Контроль развития силовой выносливости при сгибании и разгибании туловища, лежа на спине. Тестирование специально-беговых упражнений. 6 минутный бег.		3	
91-93	Бег с преодолением препятствий на местности. Контроль развития силовой выносливости, подтягивание на перекладине. Встречная эстафета.		3	
№ п/п	Содержание 6 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
94-96	Контроль развития координационных способностей челночный бег (3х10). Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафета.		3	
97-99	Совершенствование техники метания на дальность. Круговая тренировка.		3	
100-102	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		3	
	Итого	102	102	