

«Рассмотрено»
Руководитель МО
естественно-
математического цикла

С.А. Горюнова

Горюнова С.А.
Протокол № 1 от
«28.08» 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

Г.А. Бакиева

Бакиева Г.А.
«28.08» 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ
№ 1 г. Ртищево»

Н.А. Попова

Попова Н.А.
Приказ № 289-0 от
«11.09» 2020 г.

Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
педагога Лысенко Романа Александровича
в 6 «А» классе
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ 1 от «28.08» 2020г.

Ртищево

Табличное представление

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

Количество часов.

Всего 102 часа, в неделю 3 часа, плановых контрольных 10 часов.

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Форма контроля	Корректировка
1	2.09		Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров)		
2	4.09		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 метров. Бег в равномерном темпе до 12 мин.		
3	7.09		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 метров. Бег от 200 до 1000метров.		
4	9.09		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-15 метров. Прыжки в длину с разбега с 5-7 метров.		
5	11.09		Бег с ускорением от 30-40 метров. Прыжки в длину с разбега 5-7 метров(7-9 метров)		
6	14.09		Бег от 200 до 1000 метров. Прыжки в длину с разбега 5-7 метров(7-9 метров)		
7	16.09		Скоростной бег до 40 метров. Прыжки в длину с разбега 7-9 метров на оценку.		
8	18.09		Бег с ускорением от 30-40 метров. Метание теннисного мяча с места в коридор 5-6 метров.		
9	21.09		Бег от 200 до 1000 метров. Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров на оценку.		
10	23.09		Скоростной бег до 40 метров. Подвижные игры на воздухе.		

11	25.09		Бег на 1000 метров. Фиксирование результата. Развитие выносливости.		
12	28.09		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13	30.09		Бег 60 метров на результат. Развитие скоростных способностей.		
14	2.10		Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы; от груди; снизу вперед и вверх.		
15	5.10		Бросок набивного мяча 2 кг. С места; с разбега; снизу вверх на заданную максимальную высоту.		
16	7.10		Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы; от груди; снизу в перед и вверх.		
17	9.10		Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Развитие силовых способностей.		
18	12.10		Кроссовая подготовка. Бег 800 метров. Развитие выносливости.		
19	14.10		Бег 1000метров на результат. Развитие выносливости.		
20	16.10		Смешанное передвижение(бег с чередованием с ходьбой)до 2000 м.(м).1500м.(ж).Кросс до 15 минут.		
21	19.10		Смешанное передвижение(бег с чередованием с ходьбой)до 2000 м.(м).1500м.(ж)		
22	21.10		Смешанное передвижение(бег с чередованием с ходьбой)до 2500 м.(м).1800м.(ж).Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.		
23	23.10		Смешанное передвижение(бег с чередованием с ходьбой)до 2500 м.(м).1800м.(ж). Техника прыжка в высоту с 9-12 шагов разбега методом «Ножницы»		
24	4.11		Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол. Техника безопасности при занятиях волейболом. История и правила игры.		

25	6.11		Стойка и перемещение игрока. Расстановка игрока на площадке, перемещение.		
26	9.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки.		
27	11.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных движений.		
28	13.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки. Силовые упражнения.		
29	16.11		Прием и передача мяча. Развитие координационных движений.		
30	18.11		Прием и передача мяча. Силовые упражнения.		
31	20.11		Нижняя подача мяча. Развитие координационных движений.		
32	23.11		Нижняя подача мяча. Упражнения на мышцы пресса. Упражнения на координацию движения.		
33	25.11		Основные прием игры. Развитие физических качеств. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		
34	27.11		Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Умение взаимодействию с другими игроками.		
35	30.11		Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Прыжки через скакалку.		
36	2.12		Тактические действие. подача и пас предплечьями. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		

			Нацеленная подача		
37	4.12		Правила и тактика игры в волейбол. Упражнения на координацию движения. Игра по упрощенным правилам.		
38	7.12		Техника безопасности игры в баскетбол. История и правила игры. Стойка и передвижение игрока. Упражнения на координацию движения.		
39	9.12		Стойка и передвижение игрока. Повороты и остановка игрока. Упражнения на координацию движения.		
40	11.12		Ведение мяча на месте, в движении, правой-левой рукой. Упражнения на координацию движения.		
41	14.12		Ведение мяча на месте, в движении, правой-левой рукой. Упражнения на координацию движения.		
42	16.12		Ловля и передача мяча. На месте и в движении. Развитие координационных движений.		
43	18.12		Ловля и передача мяча. На месте и в движении. Основные правила игры.		
44	21.12		Бросок мяча. Упражнения на координацию движения.		
45	23.12		Бросок мяча с места и в движении. От плеча. Упражнения на координацию движения.		
46	25.12		Игровые задания. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на координацию движения.		
47	11.01		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом. Проверка лыжного инвентаря и экипировки.		

48	13.01		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
49	15.01		Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.		
50	18.01		Лыжная подготовка. Скользящий шаг		
51	20.01		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
52	22.01		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
53	25.01		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
54	27.01		Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.		
55	29.01		Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.		
56	1.02		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
57	3.02		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
58	5.02		Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.		
59	8.02		Лыжная подготовка. Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.		

60	10.02		Лыжная подготовка. Непрерывное перемещение на лыжах. Развитие выносливости.		
61	12.02		Лыжная подготовка. Непрерывное перемещение на лыжах. Развитие выносливости.		
62	15.02		Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		
63	17.02		Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		
64	19.02		Лыжная подготовка. Разновидности подъемов в гору.		
65	22.02		Лыжная подготовка. Контрольный урок по прохождению дистанции в 1 км.		
66	24.02		Лыжная подготовка. Спортивная игра "Биатлон"		
67	26.02		Лыжная подготовка. Спортивная игра "Догонялки".		
68	1.03		Лыжная подготовка. Контрольный урок по прохождению дистанции в 2 км.		
69	3.03		Лыжная подготовка. Восстановительный шаг на лыжах. Правила проведения соревнований по лыжам.		
70	5.03		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.		
71	8.03		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. Упражнения на мышцы пресса.		
72	10.03		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. Силовые		

			упражнения на низкой, высокой перекладине.		
73	12.03		Круговая тренировка. Скоростно-силовые упражнения.		
74	15.03		Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Развитие координационных способностей.		
75	17.03		Овладение техникой передвижений. Повороты. Развитие быстроты и ловкости.		
76	19.03		Овладение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.		
77	22.03		Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.		
78	2.04		Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки, русской лаптой, легкой атлетикой. Смешанно передвижение 4500м (м).-3000м(д). скоростные отрезки 30,60,100х2-3р.		
79	5.04		Скоростные отрезки. Техника низкого старта на коротких дистанциях. Челночные упражнения.		
80	7.04		Темповой бег с ускорение. Челночный бег 10х5м, скоростные отрезки 30,60,100 х 3-4р.		
81	9.04		Бег с ускорением на расстояние на расстояние 80-100 м. Бег со страты с гандикапом 1-2 х30-50м		
82	12.04		Смешанно передвижение 5000м(м).-3500м(д). Встречная эстафета на отрезках 15-20метров.		
83	14.04		Эстафетный бег 4х50м.Специальные легкоатлетические упражнения(лесенка). Подвижные игры.		
84	16.04		Смешанно передвижение 5000м(м).-3500м(д). Бег 2х100м метров. Подвижные игры		
85	19.04		Бег 2х100м метров. Взбегание на горки и сбегания с них. Подвижные игры.		
86	21.04		Бег 5х10 метров на быстроту Темповый бег без ускорений: 1000м(м) 800 м.(д).		

87	23.04		Бег 3х100м метров Медленный бег по пересеченной местности 1500м(м).-1000м(д)		
88	26.04		Темповый бег без ускорений: 1000м(м). 800 м.(д). Встречная эстафета на отрезках 20-30мет. Подвижные игры.		
89	28.04		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Повторение пробегание отрезков на скорости. Учебная игра в русскую лапту.		
90	30.04		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мало теннисного мяча. Учебная игра в русскую лапту.		
91	3.05		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мало теннисного мяча. Учебная игра в русскую лапту.		
92	5.05		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мало теннисного мяча. Учебная игра в русскую лапту.		
93	7.05		Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. Метание мяча по движущейся цели. Ловля мало теннисного мяча. Учебная игра в русскую лапту.		
94	10.05		Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием коленей.		
95	12.05		Овладение техникой спринтерского бега. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Подтягивания(оценка). Подвижные игры.		
96	14.05		Бег с ускорением 2-4х30-40м. Прыжки с 5-7 беговых шагов.Подвижные игры.		
97	17.05		Переменный бег на отрезках 50-100-200м-быстро +100м. Прыжки с 5-7 беговых шагов.		
98	19.05		Высокий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением со старта 4-6х20-30м. Бег в равномерном темпе до 12 мин.		

99	21.05		Бег с ускорением со старта с гандикапом 1-2 сек 20-40 метров. Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов (оценка)		
100	24.05		Бег 30,200 метров (оценка).		
101	26.05		Бег 400 метров (оценка) Прыжки в длину с полного разбега (оценка)		
102	28.05		Многоскоки. Выпады. Подъем туловища из упора лежа на спине за 30 сек. Подвижные игры.		

