

Автономная некоммерческая организация профессионального
образования «Старая школа»
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом
АНО ПО «Старая школа»
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / 

«13» июня

2024г.



КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»

для 6 класса

на 2024/2025 уч.год

Количество часов в неделю 2

Количество часов в год 68

ФИО преподавателя Цыбульская Ю.Л.

Москва
2024 г.

Календарно – тематическое планирование

| Учебный период | Раздел | Тема | № урока/ занятия | Количество часов | Дата |
|-------------------|---|---|---------------------|------------------|------|
| 1 четверть | Знания о физической культуре | | | | |
| | | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 1 | |
| | Способы самостоятельной деятельности | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. | 2 | 1 | |
| | | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 3 | 1 | |
| | Физическое совершенствование | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 4 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 5 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 6 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной | 7 | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|---|----|---|--|
| | | физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 8 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 9 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 10 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 11 | 1 | |
| | | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 12 | 1 | |
| | | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 13 | 1 | |
| | | Модуль «Гимнастика». Висы и | 14 | 1 | |

| | | | | | |
|----------|-----------------|--|----|---|--|
| | | упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | | | |
| | | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 15 | 1 | |
| | | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 16 | 1 | |
| 2 | четверть | | | | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 17 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 18 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 19 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация | 20 | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|--|----|---|--|
| | | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 21 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 22 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 23 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 24 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 25 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 26 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 27 | 1 | |

| | | | | | |
|----------|-----------------|---|----|---|--|
| | | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 28 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 29 | 1 | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. | 30 | 1 | |
| 3 | четверть | | | | |
| | | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. | 31 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 32 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 33 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. | 34 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 35 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 36 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с | 37 | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|---|----|---|--|
| | | пололого склона в низкой стойке. | | | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах. | 38 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 39 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 40 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 41 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 42 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 43 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 44 | 1 | |
| | | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 45 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 46 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. | 47 | 1 | |

| | | | | | |
|----------|-----------------|---|----|---|--|
| | | Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. | 48 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 49 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 50 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. | 51 | 1 | |
| 4 | четверть | | | | |
| | | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе | 52 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде | 53 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 54 | 1 | |
| | | Модуль «Плавание». Брасс 20x25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 55 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 56 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания | 57 | 1 | |

| | | | | | |
|--|--------------|---|----|---|--|
| | | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | | |
| | Спорт | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 58 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 59 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 60 | 1 | |
| | | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 61 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 62 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые | 63 | 1 | |

| | | | | | |
|--|--|--|----|---|--|
| | | упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | | | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 64 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 65 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 66 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 67 | 1 | |
| | | Модуль «Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение. | 68 | 1 | |