**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на I четверть для 6 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты, разделы, темы учебного материала |  Номер урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Дата проведения | 01 | 03 | 08 | 10 | 15 | 17 | 22 | 24 | 29 | 01 | 06 | 08 | 13 | 15 | 20 | 22 | 27 | 29 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила безопасного поведения на учебных занятиях.** Правила безопасного поведения на уроках и факультативных занятиях. Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |
| Гигиенические знания. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Понятие и значение закаливания для здоровья обучающихся. | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |
| Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  |  | К |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на учебных занятиях легкой атлетикой. Требования к безопасному использованию спортивного инвентаря и оборудования. |  | О | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба с различным положением рук на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов, по линиям и разметкам; скандинавская ходьба.  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег. Повторный бег с ускорением на 20—30 м, бег по инерции после ускорения; повторный бег с максимальной скоростью. Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Бег 30 м, 60 м с высокого старта на скорость. |  | О/Р | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, 6-минутный бег |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места вверх толчком двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед; на месте на одной ноге с подтягиванием коленей без продвижения вперед, с продвижением вперед (3—5—7 прыжков). |  |  |  |  | Р |  |  |  | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, с длинного разбега |  |  |  | Р | З |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь. |  | П | С | К |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости с помощью специальных упражнений и подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.******Бег:*** *использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой) 2, 4, 6 мин, далее постепенно вводить равномерный бег; исключить бег с высокой интенсивностью;* ***Прыжки:*** *ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.****Метание:***  *исключить метание с разбега; ограничить вес снарядов для метания.* |  |  |
| **Спортивные игры**(баскетбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Требования к физкультурному и спортивному инвентарю, спортивной одежде и обуви при занятиях спортивными играми. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О | + | + |  | К |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка шагом и прыжком.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Передачи мяча от плеча в движении\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С |  |  |  |  |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Тестирование** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м (м., д.). |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м., д.) или тройной пры­жок с места толчком двумя ногами (м.). |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м., д.) |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы двумя рука­ми из исходного положения сидя ноги врозь (д.). Подтягивание на перекладине (м.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.).Поднимание туловища из положения лежа на спи­не за 1 мин (д.) или поднимание и опускание пря­мых ног за 1 мин (д.) |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м (м., д.) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м.).Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д.) |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных способностей**с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа или сидя сзади | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упраж­нений |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | К |  |  |  |  |