**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на II четверть для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | |  |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| Дата проведения | 10 | 12 | 17 | 19 | 24 | 26 | 01 | 03 | 08 | 10 | 15 | 17 | 22 | 24 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обеспечение безопасности занятий. Правила без­опасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры.  Правила передвижения к месту занятий физиче­ской культурой. | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| Самоконтроль. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| **Здоровый образ жизни.** Санитарно-гигиенические требования к здоровому образу жизни. Место физических упражнений в режиме дня шестиклассника в различные периоды года. |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  |  | К |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на уроках по баскетболу. Правила обращения со спортивным ин­вентарем и оборудованием. | О | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка шагом и прыжком. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости\*, обводка препятствий. | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча с места в прыжке толчком двумя ногами\*. |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости при помощи подвижных игр и специальных упражнений | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  *ограничить количество повторений гимнастических упражнений.*  ***2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.***  *исключить упражнение «кувырок толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами», «мост наклоном назад с помощью»*, *опорные прыжки.* | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Гимнастика, акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Правила использования физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования. Подготовка и уборка оборудования и инвентаря. |  |  |  |  | О | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения: ходьба спортивным шагом, перестроение из одной шеренги в две, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом в движении; ходьба по диагоналям и разметкам. |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Ходьба на носках со сменой длины шагов, обычная с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы. |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |
| **Упражнения для формирования правильной осанки:** ходьба с предметом на голове по полу, по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой. |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |
| **Напрыгивания и спрыгивания:**напрыгивание на скамейку толчком двумя ногами с места, толчком одной и махом другой ногой с шага, на гимнастического коня или козла в упор присев; спрыгивание со скамейки, с гимнастического коня или козла (высота до 100 см) в полуприсед на мягкость приземления, прыжки в глубину. |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Опорные прыжки:** ноги врозь через гимнастического козла высотой 100 см в ширину\* (м, д). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнения на перевернутой гимнастической скамейке (д):** передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки продольно принять положение упора присев на одной ноге, вторая вперед в сторону; из стойки поперек опускание в сед на бедре; из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90° и 180°. |  |  |  |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |
| **Висы:** на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног; подтягивание на перекладине в висе\* (м), в висе лежа\* (д); в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием; в висе на перекладине размахивание изгибами (м); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись. |  |  |  |  | С | С | С | К |  |  | + |  |  |  |
| **Комплекс упражнений утренней гимнастики** из 8–10 упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **Акробатические упражнения:** из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись; из упора присев кувырок назад в упор присев, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами\* (м); мост наклоном назад с помощью\* (д); комбинация из трех разученных упражнений\*. |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | К |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, гибкости, скоростно-силовых качеств при помощи подвижных игр и специальных упражнений |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  *ограничить количество повторений гимнастических упражнений.*  ***2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.***  *исключить упражнение «кувырок толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами», «мост наклоном назад с помощью»*, *опорные прыжки.* | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вис на согнутых руках или подтягивание (м), подтягивания из положения вис стоя на низ­кой перекладине (д). | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |
| Равновесие на одной ноге (стойка «фламинго»). |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | К |  |  |  |