**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на III 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 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Дата проведения | 12 | 15 | 19 | 22 | 26 | 29 | 02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 | 02 | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| Олимпизм и Олимпийское движение. Олимпийские игры в Токио. |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжные гонки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  ***Бег на лыжах:****ограничить длину дистанции;исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила безопасного поведения на учеб­ных занятиях лыжными гонками.** Подго­товка лыжного инвентаря к занятиям. Пра­вила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах | О | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Передвижения на лыжах.** Одновременным бесшажным ходом | З | С | С |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременным двухшажным ходом |  | З | С | К |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременным двухшажным ходом |  |  |  | З | С | К | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подъем «елочкой»; поворот упором двумя лыжами. |  |  |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| торможение «плугом»\*, |  |  |  |  | З | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км. |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных способностей:**общая (аэробная) выносливость, координационные способности с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика — кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности. | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скандинавская ходьба | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перепрыгивая. Согласование движения рук и ног при преодолении препятствий. | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторный бег 500–1000–1500 м |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 1500 м\*. |  |  | З |  | С |  | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры**(Волейбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на учебных заня­тиях спортивными играми. Подготовка инвентаря, одежды к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми и обратно. Правила соревнований по спор­тивным играм |  |  |  |  |  |  |  |  | Б | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.  Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:ограничить передвижения с высокой интенсивностью.  2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.  Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол:исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение ранее изученных элементов: верхняя передача мяча, эстафеты и игры с бросками, передачами. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками\*, |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | К |  |  |  | С | С |  |  | + | + |
| Нижняя прямая подача с шагом вперед\*. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | С | К |  |  |  |  | С | С |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие двигательных способностей:**выносливость, скоростные и скоростно - силовые способности с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через короткую скакалку.  Прохождение дистанции на лыжах от 1 до 3 км. | + | + | + | + | + | + | К |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |