**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на IVчетверть 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 |
| Дата проведения | 06 | 09 | 13 | 16 | 20 | 23 | 27 | 30 | 04 | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Олимпизм и олимпийское движение.** Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен – основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские игры в Афинах в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры (1924). | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |
| **Здоровый образ жизни**: содержание здорового образа жизни; отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма; положительное воздействие двигательной активности на организм человека;  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |
| Самоконтроль. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и после физической нагрузки. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | К |  |  |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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, повторный бег 500-1000 м.* |  |
| Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным ин­вентарем и оборудованием |  | 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. |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Старт с опорой одной рукой. Низкий старт, стартовый разбег. Бег 30, 60 м на скорость\*. |  | О/Р | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м |  | С | С |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег на заданное время 2, 4, 6 мин. |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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). |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с короткого длинного разбега в длину согнув ноги |  |  |  |  |  |  |  | П | С | К |  |  |  |  |  |  |
| Метание теннисного мяча с места на точность по­падания в горизонтальную цель |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г с трех шагов разбега на заданное расстояние, на дальность по коридору 10 м |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости с помощью специальных упражнений и подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры**(футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы. Баскетбол, футбол, волейбол:*** *ограничить передвижения с высокой интенсивностью.****2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем. Баскетбол, футбол, волейбол:*** *исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.* |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О |  |  | + |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения скрестным и приставным шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема\*, по неподвижному мячу внешней частью подъема\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | К |  |  |
| Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О/Р | З | С | 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**: помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения «лежа на спине» | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упраж­нений |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | К |  |  |  |  |  |