**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Раздел**  **Тема урока с указанием НРЭО** | **Формы контроля**  **(к/р, с/р и тестовые упр.)** |
| **1 четверть (27 часов)** | | | |
| **Способы физкультурной деятельности (1ч)** | | | |
| 1 |  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. ***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала. НРЭО*** |  |
| **Лёгкая атлетика (9ч)** | | | |
| 2 |  | Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон, финиширование. |  |
| 3 |  | Спринтерский бег. Бег на результат 30 метров | Бег на результат 30 м |
| 4 |  | Спринтерский бег. Бег на результат 60 м. | Бег на результат 60 м. |
| 5 |  | Метание теннисного мяча. |  |
| 6 |  | Метание мяча 150 гр. с разбега на дальность | Метание мяча (150  г) с разбега на дальность |
| 7 |  | Бег на 1000 м. | Бег на результат 1000 м. |
| 8 |  | Прыжок в высоту. |  |
| 9 |  | Прыжки в высоту способом "перешагивание". |  |
| 10 |  | Прыжки в высоту. | *(ТУ)* |
| **Футбол (5ч)** | | | |
| 11 |  | Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. |  |
| 12 |  | Ведение мяча по прямой. |  |
| 13 |  | Ведение мяча в разных вариациях. |  |
| 14 |  | Удары по мячу |  |
| 15 |  | Тактика игры |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (12ч)** | | | |
| 16 |  | Строевые и общеразвивающие упражнения. |  |
| 17 |  | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей |  |
| 18 |  | Развитие гибкости. | Тест на гибкость *(ТУ)* |
| 19 |  | Элементы акробатики. |  |
| 20 |  | Элементы акробатики. Развитие силы. |  |
| 21 |  | Освоение акробатической комбинации. | Практическая работа «Акробатическая комбинация»  *(ПР\_гимнастика)* |
| 22 |  | Развитие силы. Подтягивание на перекладине. | Подтягивание на перекладине.*( ТУ)* |
| 23 |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. |  |
| 24 |  | Опорный прыжок через козла. | По технике выполнения. |
| 25 |  | Развитие силы. Лазание по канату. | Лазание по канату.*( ТУ)* |
| 26 |  | Висы и упоры. |  |
| 27 |  | Прыжки на скакалке за 30 сек. | Прыжки на скакалке (за 1 мин.).*( ТУ)* |
| **2 четверть (21 час)** | | | |
| **Баскетбол (16ч)** | | | |
| 28 |  | Стойки игрока. Техника перемещений, остановок и поворотов. |  |
| 29 |  | Ловля - передача мяча. Ведение мяча. |  |
| 30 |  | Ловля – передача, ведение мяча - контроль. | Выполнение серии передач. (ПРN2) «Баскетбол» |
| 31 |  | Ловля – передача мяча в движении. |  |
| 32 |  | Овладение техникой бросков мяча. |  |
| 33 |  | Броски в кольцо после движения. | (ПРN2) «Баскетбол» |
| 34 |  | Броски в кольцо одной рукой с места. | (ПР N2) «Баскетбол» |
| 35 |  | Технические элементы баскетбола. Челночный бег с ведением мяча | (ПР N2) «Баскетбол» |
| 36 |  | Овладение техникой броска. |  |
| 37 |  | Индивидуальная техника защиты. |  |
| 38 |  | Броски мяча в кольцо. | Броски мяча с места. (ПРN2) «Баскетбол» |
| 39 |  | Тактика свободного нападения. | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений. (ПР N2) «Баскетбол» |
| 40 |  | Позиционное нападение. |  |
| 41 |  | Баскетбол. Тактика игры. |  |
| 42 |  | Овладение техникой бросков мяча | Броски мяча с места и в движении. (ПР N2) «Баскетбол» |
| 43 |  | Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. |  |
| **Прикладно-ориентированная деятельность (2ч)** | | | |
| 44 |  | Круговая тренировка. |  |
| 45 |  | Круговая тренировка. |  |
| **Физическая культура как область знаний (3ч)** | | | |
| 46 |  | Возрождение Олимпийских игр |  |
| 47 |  | **История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области НРЭО.** |  |
| 48 |  | **Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений) НРЭО.** | Контрольная работа |
| **3 четверть (30 часов)** | | | |
| **Физическая культура как область знаний (1ч)** | | | |
| 49 |  | Физическая культура человека. |  |
| **Лыжная подготовка (18ч)** | | | |
| 50 |  | История лыжного спорта. |  |
| 51 |  | Попеременный двушажный ход. |  |
| 52 |  | Одновременный двушажный ход. |  |
| 53 |  | Освоение техники попеременного двушажного хода. | Прохождение дистанции 3 км попеременным двушажным ходом. |
| 54 |  | Одновременные лыжные ходы. |  |
| 55 |  | Развитие выносливости. |  |
| 56 |  | Одновременный двушажный ход. | См. по технике выполнения |
| 57 |  | Техника подъёма «ёлочкой» |  |
| 58 |  | Развитие скоростной выносливости |  |
| 59 |  | Прохождение дистанции 1 км на время. | Прохождение дистанции1000 м |
| 60 |  | Торможение «упором». |  |
| 61 |  | Самостоятельные занятия лыжами. Развитие выносливости. |  |
| 62 |  | Развитие общей выносливости. Подъем и спуск с горы. |  |
| 63 |  | Техника спуска и торможения с пологого склона. ***Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Спуски со склона змейкой.* НРЭО.** |  |
| 64 |  | Техника торможения «упором». |  |
| 65 |  | Освоение техники подъема и спуска с горы. ***Подвижная игра: «Трудная дорога» НРЭО.*** | См. по технике выполнения |
| 66 |  | ***Национальные подвижные игры на лыжах. НРЭО.*** |  |
| 67 |  | Преодоление бугров и впадин. ***Национальные подвижные игры на лыжах. НРЭО.*** |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (5ч)** | | | |
| 68 |  | Скандинавская ходьба. Постановка стопы на грунт. |  |
| 69 |  | Скандинавская ходьба. Подбор темпа ходьбы. |  |
| 70 |  | Скандинавская ходьба. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности. |  |
| 71 |  | Оздоровительная гимнастика. Комплексы физических упражнений |  |
| 72 |  | Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика |  |
| **Волейбол (6ч)** | | | |
| 73 |  | Стойки и перемещения |  |
| 74 |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой. |  |
| 75 |  | Челночный бег. Передача мяча сверху. | Челночный бег 4х9 м. *(ТУ)* |
| 76 |  | Верхняя передача мяча через сетку. |  |
| 77 |  | Верхняя передача мяча у стены. Нижняя прямая подача. |  |
| 78 |  | Верхняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. | Практическая работа «Волейбол» |
| **4 четверть (24 часа)** | | | |
| **Физическая культура как область знаний (1ч)** | | | |
| 79 |  | Термины и понятия физической культуры. |  |
| **Волейбол (10ч)** | | | |
| 80 |  | Нижняя передача мяча в стену. Нижняя прямая подача. |  |
| 81 |  | Верхняя передача мяча в движении. Нижняя передача мяча. |  |
| 82 |  | Нижняя прямая подача | Практическая работа «Волейбол» |
| 83 |  | Прием мяча снизу над собой. |  |
| 84 |  | Нападающий удар через сетку. |  |
| 85 |  | Нападающий удар с подброса партнером. |  |
| 86 |  | Тактика свободного нападения. |  |
| 87 |  | Передача мяча снизу двумя руками. | Практическая работа «Волейбол» |
| 88 |  | Позиционное нападение. |  |
| 89 |  | Овладение игрой в волейбол. |  |
| **Прикладно-ориентированная деятельность (2ч)** | | | |
| 90 |  | Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестовых нормативов*(ТУ)* |
| 91 |  | Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестовых нормативов*(ТУ)* |
| **Лёгкая атлетика (9ч)** | | | |
| 92 |  | Прыжки в длину. |  |
| 93 |  | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. |
| 94 |  | Спринтерский бег. Высокий старт. |  |
| 95 |  | Бег на результат 60 м. | *(ТУ)* |
| 96 |  | Освоение техники длительного бега. |  |
| 97 |  | Освоение техники длительного бега. Бег 1500 метров. | *(ТУ)* |
| 98 |  | Метание теннисного мяча в цель и на дальность. |  |
| 99 |  | Закрепление техники передачи эстафетной палочки. |  |
| 100 |  | Эстафетный бег. |  |
| **Прикладно-ориентированная деятельность (2ч)** | | | |
| 101 |  | Полоса препятствий |  |
| 102 |  | Полоса препятствий |  |