СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Арасланова З.Р.

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре в 6 классе на 2019/2020 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока[[1]](#footnote-1) | Тема урока | Дата по плану | Дата по факту | Примечание[[2]](#footnote-2) |
|  | Легкая атлетика Спринтерский бег | | | |
|  | Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей. | 03.09 |  | РК «Белые медведи» |
|  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 05.09 |  | РК: П/И Городки |
|  | Обучение технике высокого старта. Кроссовый бег по пересеченной местности. | 10.09 |  |  |
|  | Совершенствование техники высокого старта. Финальное усилие. Эстафеты | 12.09 |  | РК: П/И Прятки |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров | 17.09 |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 1000 м. | 19.09 |  | РК: П/И  Догонялки |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение технике метания на дальность | 24.09 |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.  Метание мяча  на дальность | 26.09 |  |  |
|  | Инструктаж ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 01.10 |  | РК: П/И «Белые медведи» |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 03.10 |  |  |
|  | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча | 08.10 |  | РК: П/И Жмурки |
|  | Ведение мяча. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 10.10 |  |  |
|  | Бросок мяча. Броски мяча со штрафной линии.Подвижная игра «Борьба за мяч». | 15.10 |  |  |
|  | Тактика свободного нападения.Учебная игра «Баскетбол» | 17.10 |  |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра «Баскетбол» | 22.10 |  | РК: П/И Кошки-мышки |
|  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра «Баскетбол» | 24.10 |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | 05.11 |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков. Учебная игра «Баскетбол» | 07.11 |  |  |
|  | Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол» | 12.11 |  | РК: П/И Третий лишний |
|  | Инструктаж по ТБ-гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры | 14.11 |  | РК: П/И Кондалы |
|  | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 19.11 |  |  |
|  | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 21.11 |  |  |
|  | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | 26.11 |  |  |
|  | Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. | 28.11 |  |  |
|  | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 03.12 |  |  |
|  | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 05.12 |  |  |
|  | Прыжки со скакалкой до 1 мин. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 10.12 |  |  |
|  | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 12.12 |  |  |
|  | Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) | 17.12 |  | РК: П/И  Осторожно мухамор |
|  | Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | 19.12 |  |  |
|  | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 24.12 |  |  |
|  | Прыжки через длинную скакалку. Круговая тренировка по ОФП. | 26.12 |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ «Лыжная подготовка» Развитие техники лыжных ходов | 14.01 |  |  |
|  | Развитие техники лыжных ходов. Обучение технике подъёмов и спусков на склонах. | 16.01 |  |  |
|  | Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах. | 21.01 |  |  |
|  | Развитие техники лыжных ходов | 23.01 |  | РК: П/И «Змейка». |
|  | Развитие силовых способностей. Обучение попеременному двухшажному  ходу с палками. | 28.01 |  | РК: П/И Болото |
|  | Развитие силовых способностей. Бег на лыжах с палками 3км. | 30.01 |  |  |
|  | Совершенствование координации работы рук ног при попеременном двухшажном ходе с палками. | 04.02 |  |  |
|  | Обучение технике одновременного двухшажного хода | 06.02 |  |  |
|  | Бег на лыжах до 2км Развитие скоростно-силовых способностей. | 11.02 |  | РК: П/И Акула |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Закрепление техники одновременного двухшажного хода, катание с горы. | 13.02 |  |  |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18.02 |  |  |
|  | Техника лыжных ходов. Бег на лыжах 2,5км со средней скоростью. | 20.02 |  |  |
|  | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 25.02 |  |  |
|  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 27.02 |  | РК: П/И Лабиринт |
|  | Передача мяча двумя руками сверху | 03.03 |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 05.03 |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 10.03 |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 12.03 |  | РК: П/И Стой! |
|  | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | 17.03 |  |  |
|  | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 19.03 |  | РК: П/И Замри! |
|  | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 31.03 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 02.04 |  |  |
|  | Игра в мини-волейбол. | 07.04 |  | РК: П/И Флажок |
|  | Подвижная игра «Два мяча». | 09.04 |  |  |
|  | Подача, приём и передача мяча в парах. | 14.04 |  |  |
|  | Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. | 16.04 |  | РК «Белые медведи» |
|  | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 21.04 |  | РК: П/И Городки |
|  | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 23.04 |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ «Кроссовая подготовка и легкая атлетика» Преодоление препятствий. | 28.04 |  | РК: П/И Прятки |
|  | Смешанное передвижение | 30.04 |  |  |
|  | Переменный бег. Бег с низкого старта в гору | 05.05 |  | РК: П/И  Догонялки |
|  | Бег в равномерном темпе 15 мин. по пересеченной местности | 07.05 |  |  |
|  | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием | 12.05 |  |  |
|  | Гладкий бег..  Бег 1500 м | 14.05 |  | РК: П/И «Белые медведи» |
|  | Легкая атлетика.Разновидности прыжков | 19.05 |  |  |
|  | Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести | 21.05 |  | РК: П/И Жмурки |
|  | Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести | 26.05 |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега.  Подведение итогов года. | 28.05 |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)