

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://school-collection.edu/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2294lib_no32922tpl=lib
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	http://spo.1september.ru/http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	http://spo.1september.ru/http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	http://spo.1september.ru/http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	http://sportrules.boom.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	http://sportrules.boom.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	http://sportrules.boom.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	http://www.gto.ru
Итого по разделу		62	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ (лёгкая атлетика). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
2.	История первых Олимпийских игр современности. Ускорения	1
3.	Составление дневника физической культуры. Спринтерский бег	1
4.	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки. Ускорения. Старты из разных исходных положений	1
5.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Бег 30 м (ГТО) -- зачёт	1
6.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Бег 60 м (ГТО) -- зачёт	1
7.	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
8.	Метание мяча на дальность. Гладкий равномерный бег	1
9.	Метание мяча на дальность (ГТО) -- зачёт. Гладкий бег	1
10.	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м -- зачёт	1
11.	Распределение сил по дистанции. Бег 1500 м (ГТО) -- зачёт	1
12.	Преодоление полосы препятствий	1
13.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (ГТО), подтягивание (ГТО) -- зачёт	1
14.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
15.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» -- зачёт	1
16.	Инструктаж по ТБ (баскетбол). Правила игры. Передвижение в стойке баскетболиста	1
17.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
18.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
19.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением скорости и направления -- зачёт.	1
20.	Упражнения на передачу и броски мяча	1
21.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
22.	Учебная игра по баскетболу -- зачёт	1
23.	Инструктаж по ТБ (гимнастика). Ранее изученные акробатические элементы	1
24.	Акробатические элементы	1

25.	Составление акробатической комбинации	1
26.	Акробатическая комбинация -- зачёт	1
27.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
28.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
29.	Опорные прыжки через гимнастического козла -- зачёт	1
30.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
31.	Лазание по гимнастической лестнице. Лазание по канату в три приема	1
32.	Упражнения ритмической гимнастики	1
33.	Упражнения для коррекции телосложения	1
34.	Упражнения для профилактики нарушения зрения и осанки	1
35.	Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка). Передвижение одновременным одношажным ходом	1
36.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1
37.	Упражнения лыжной подготовки	1
38.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км -- зачёт. Эстафеты	1
40.	Инструктаж по ТБ (волейбол). Правила игры. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
41.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
42.	Нижняя подача мяча, приём подачи	1
43.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
44.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Нижняя подача -- зачёт	1
45.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
46.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Передачи -- зачёт	1
47.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам -- зачёт	1
48.	Инструктаж по ТБ (футбол). Правила игры. Удар по катящемуся мячу с разбега	1
49.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
50.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
51.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1

52.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
53.	Учебная игра в футбол	1
54.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м -- зачёт. Эстафеты	1
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) -- зачёт. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.-- зачёт Эстафеты	1
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье -- зачёт. Подвижные игры	1
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -- зачёт. Эстафеты	1
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине -- зачёт. Подвижные игры	1
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г -- зачёт. Подвижные игры	1
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м -- зачёт	1
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1
67.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1
68.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

