

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика			
1		Высокий старт до 10–15 м, встречная эстафета. Инструктаж по технике безопасности.	Текущий
2		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м.	Текущий
3		Бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения.	Текущий
4		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м.	Текущий
5		Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции.	Текущий
6		Бег на результат 60 м. Спринтерский бег (контроль).	Контрольный
7		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги».	Текущий
8		Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ.	Текущий
9		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Текущий
10		Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3х10м.	Текущий
11		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Текущий
12		Прыжок в длину с места (К). Равномерный бег 10 минут.	Контрольный
13		Бег на длинную дистанцию(К). Чередование бег с ходьбой.	Контрольный
14		Равномерный бег 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	Текущий
15		Равномерный бег 12 минут.	Текущий
16		Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.	Текущий
17		Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.	Текущий
18		Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Контрольный
19		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ.	Текущий
20		Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий
21		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	Текущий
22		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	Контрольный
23		Повторное пробегание отрезков с ускорением.	Текущий
24		Повторное пробегание отрезков с ускорением.	Текущий
25		Повторное пробегание отрезков с ускорением.	Контрольный
26		Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	Текущий
27		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	Текущий
28		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору.	Текущий

Гимнастика			
29		Техника безопасности по гимнастики. Опорный прыжок ноги врозь(К).	Контрольный
30		Удержания тела в висе на перекладине(д), подтягивание(м). (К).	Контрольный
31		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Текущий
32		Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа(К).	Контрольный
33		Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	Текущий
34		Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	Текущий
35		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	Текущий
36		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Текущий
37		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Текущий
38		Комбинация гимнастических упражнений. (К). Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Контрольный
39		Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (К). Эстафеты.	Контрольный
40		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Текущий
41		Наклон вперед из положения сидя. (К).	Контрольный
Волейбол			
42		История возникновения и развития мини-волейбола.	Текущий
43		Стойка игрока. Передвижения игрока. Приём и передача мяча снизу.	Текущий
44		Варианты подачи мяча. Приём и передача мяча.	Текущий
45		Действия игрока в защите. Приём и передача мяча.	Контрольный
46		Действия игрока в нападении. Нападающий удар.	Текущий
47		Нападающий удар. Приём и передача мяча.	Текущий
48		Действия игрока в нападении. Приём и передача мяча.	Текущий
49		Действия игрока в нападении. Приём и передача мяча.	Текущий
50		Действия игрока в нападении. Приём и передача мяча.	Контрольный
51		Действия игрока в нападении. Нападающий удар.	Текущий
52		Действия игрока в нападении. Нападающий удар.	Контрольный
Лыжная подготовка			
53		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Текущий
54		Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Текущий
55		Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Текущий
56		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Текущий
57		Обучение технике одновременного бесшажного хода	Текущий
58		Техника одновременного бесшажного хода.можению	Текущий
59		Подъём «полуёлочкой»	Текущий
60		Подъём «полуёлочкой»	Контрольный

61		Торможение «плугом»	Текущий
62		Торможение «плугом»	Текущий
63		Повороты переступанием	Текущий
64		Прохождение дистанции на выносливость 2км	Текущий
65		Подъем и спуски под уклон	Текущий
66		Прохождение дистанции на выносливость 3км	Текущий
67		Прохождение дистанции на выносливость 3км (контроль)	Контрольный
68		Совершенствование техники лыжных ходов	Текущий
69		Викторина « Герои Олимпийских игр»	Текущий
70		Викторина « Герои Олимпийских игр»	Текущий
Спортивные игры			
71		Техника безопасности при занятиях спортивными играми	Текущий
72		Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Текущий
73		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Текущий
74		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Текущий
75		Нижняя прямая подача с 3–6 м	Текущий
76		Стойка и передвижения игрока. Броски мяча по кольцу. (К)	Контрольный
77		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком	Текущий
78		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках	Текущий
79		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком	Текущий
80		Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге	Текущий
81		Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрат	Текущий
Легкая атлетика			
82		Техника безопасности по легкой атлетике	Текущий
83		6-ти минутный бег. (К). Преодоление препятствий	Контрольный
84		Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.	Текущий
85		Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий.	Текущий
86		Челночный бег 3x10(К).	Контрольный
87		Прыжок в длину с разбега «Способом согнув ноги». (К). Спортивные игры.	Контрольный
88		Бег 2000 метров. Развитие выносливости.	Текущий
89		Эстафетный бег. (К)	Контрольный
90		Высокий старт 15-30 метров, бег по дистанции (40-50 метров).	Текущий
91		Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий
92		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Текущий

93		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета.	Текущий
94		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения.	Текущий
95		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Текущий
96		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность.	Текущий
97		Контроль в прыжках в высоту.	Текущий
98		Повторение. Легкая атлетика. Прыжок в высоту	Текущий
99		Повторение. Баскетбол. Учебная игра	Текущий
100		Повторение. Баскетбол. Учебная игра.	Текущий
101		Повторение. Волейбол. Верхняя и нижняя подача.	Текущий
102		Повторение. Волейбол. Поддача мяча.	Текущий