|  |  |
| --- | --- |
| Класс: | 6Б |
| Предмет: | Физическая культура |
| Учитель: | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **12** | **Легкая атлетика** |
| **01.09** | **01.09** | Т.Б. на уроках физической культуры. |
| **05.09** | **05.09** | Высокий старт. Бег с ускорениями 30 м-50м. |
| **06.09** | **06.09** | Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м.  |
| **08.09** | **08.09** | Бег с ускорением. Специально-беговые упражнения.  |
| **12.09** | **12.09** | Бег 60м- учет. Эстафеты с бегом и прыжками. |
| **13.09** | **13.09** | Прыжки в длину. Метание малого мяча. |
| **15.09** | **15.09** | Прыжки с разбега. Метание малого мяча. |
| **19.09** | **19.09** | Прыжки с разбега –учет. Метание . |
| **20.09** | **20.09** | Бег 1000м. без учета времени. Метание- учет. |
| **22.09** | **22.09** | Кроссовая подготовка. Игра «Лапта» |
| **26.09** | **26.09** | Бег 200м-учет. Игра «Перестрелка». |
| **27.09** | **27.09** | Бег до 12 минут. Метание мяча на дальность и в цель-учет. |
| **15** | **Национальные игры и единоборства** |
| **29.09** | **29.09** | Т.Б. на занятиях национальными видами спорта. |
| **03.10** | **03.10** | Бег с палкой. Игра «Лапта» |
| **04.10** | **04.10** | Бег с палкой. Игра «Лапта» |
| **06.10** | **06.10** | Бег с палкой –учет. Национальные игры. |
| **10.10** | **10.10** | Тройной национальный прыжок. |
| **11.10** | **11.10** | Тройной национальный прыжок. |
| **13.10** | **13.10** | Тройной национальный прыжок-учет |
| **17.10** | **17.10** | Прыжки через нарты. Национальные игры . |
| **18.10** | **18.10** | Прыжки через нарты. Национальные игры  |
| **20.10** | **20.10** | Прыжки через нарты-учёт. |
| **24.10** | **24.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **25.10** | **25.11** | Стрельба из лука в цель. |
| **27.10** | **27.10** | Стрельба из лука в цель-учет. |
| **07.11** | **07.11** | Национальные игры. |
| **08.11** | **08.11** | Национальные игры. |
| **18** | **Гимнастика** |
| **10.11** | **10.11** | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.  |
| **14.11** | **14.11** | Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест.  |
| **15.11** | **15.11** | Акробатика  |
| **17.11** | **17.11** | Акробатика – учет. |
| **21.11** | **21.11** | Акробатическая комбинация |
| **22.11** | **22.11** | Акробатическая комбинация |
| **24.11** | **24.11** | Акробатика – учет. |
| **28.11** | **28.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **29.11** | **29.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **01.12** | **01.12** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание-учет. |
| **05.12** | **05.12** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **06.12** | **06.12** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание-учет. |
| **08.12** |  | Висы и упоры. Подтягивание из виса. |
| **12.12** |  | Висы и упоры. |
| **13.12** |  | Висы и упоры. Подтягивание из виса – тест. |
| **15.12** |  | Опорный прыжок. |
| **19.12** |  | Опорный прыжок. |
| **20.12** |  | Опорный прыжок-учет. |
| **21** | **Лыжная подготовка** |
| **22.12** |  | Т.Б на лыжах. Скользящий шаг.  |
| **26.12** |  | Попеременный бесшажный ход. |
| **10.01** |  | Виды лыжного спорта. |
| **12.01** |  | Одновременный двухшажный ход  |
| **16.01** |  | Одновременный двухшажный ход  |
| **17.01** |  |  Торможение «плугом», поворот «плугом»  |
| **19.01** |  |  Торможение «плугом», поворот «плугом»  |
| **23.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» -учет |
| **24.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 1 км.  |
| **26.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 2 км.  |
| **30.01** |  |  Коньковый ход, прохождение дистанции 2 км.  |
| **31.01** |  | Спуски и подъемы с горы  |
| **02.02** |  | Спуски и подъемы с горы  |
| **06.02** |  | Спуски и подъемы с горы -учет |
| **07.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот  |
| **09.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот  |
| **13.02** |  |  Переход из торможения «плугом» в поворот -учет |
| **14.02** |  |  Одновременный одношажный ход  |
| **16.02** |  | Одновременный одношажный ход -учет |
| **20.02** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **21.02** |  |  Одновременный двухшажный ход-учет  |
| **19** | **Спортивные игры** |
| **23.02** |  | Баскетбол.Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. |
| **27.02** |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. |
| **28.02** |  | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. |
| **02.03** |  | Ловля и передача мяча. |
| **06.03** |  | Ведение мяча. |
| **07.03** |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет.  |
| **09.03** |  | Бросок мяча  |
| **13.03** |  | Тактика свободного нападения |
| **14.03** |  | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. |
| **16.03** |  | Взаимодействие двух игроков. |
| **20.03** |  | Баскетбольная комбинация – учет. |
| **21.03** |  | Волейбол.Стойки, передвижения и повороты, остановки. |
| **23.03** |  | Стойки, передвижения и повороты, остановки. |
| **03.04** |  | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. |
| **04.04** |  | Прием и передача мяча. |
| **06.04** |  | Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет. |
| **10.04** |  | Верхняя прямая подача мяча.  |
| **11.04** |  | Нападающий удар.  |
| **13.04** |  | Техника защитных действий. |
| **20** | **Легкая атлетика.** |
| **17.04** |  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега. |
| **18.04** |  |  Прыжок в высоту разбега. |
| **20.04** |  |  Прыжок в высоту разбега-учет |
| **24.04** |  | Преодоление полосы препятствий. |
| **25.04** |  | Преодоление полосы препятствий – учет. |
| **27.04** |  | Переменный бег. |
| **01.05** |  | Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.  |
| **02.05** |  | Бег на средние дистанции. |
| **04.05** |  | Бег на средние дистанции. |
| **08.05** |  | Бег 1000 м –учет |
| **09.05** |  | Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.  |
| **11.05** |  | Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.  |
| **15.05** |  | Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.  |
| **16.05** |  | Метание мяча в горизонтальную цель. |
| **18.05** |  | Метание мяча на дальность. |
| **22.05** |  | Метание мяча на дальность-учет |
| **23.05** |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. |
| **25.05** |  | Прыжок в длину с разбега  |
| **29.05** |  | Прыжок в длину с разбега  |
| **30.05** |  | Прыжок в длину с разбега-учет |