

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	1	05.09	
2	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	07.09	
3	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	12.09	
4	Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	14.09	
5	Составление дневника физической культуры.	1	19.09	
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	21.09	
7	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	26.09	
8	Оздоровительные комплексы.	1	28.09	
9	Акробатические комбинации.	1	03.10	
10	Акробатические комбинации.	1	05.10	
11	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	17.10	
12	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	19.10	
13	Выпрыгивание из упора присев, прогнувшись.	1	24.10	
14	Прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны.	1	26.10	
15	Прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев.	1	31.10	
16	Прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики.	1	02.11	
17	Упражнения ритмической гимнастики.	1	07.11	
18	Упражнения ритмической гимнастики.	1	09.11	
19	Беговые упражнения.	1	14.11	
20	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	16.11	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
21	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	28.11	
22	Спринтерский и гладкий равномерный бег.	1	30.11	
23	Спринтерский и гладкий равномерный бег.	1	05.12	
24	Прыжковые упражнения.	1	07.12	
25	Прыжковые упражнения.	1	12.12	
26	Метания малого (теннисного) мяча стоя на месте в неподвижную мишень и на дальность.	1	14.12	
27	Метания малого (теннисного) мяча с разбега в неподвижную мишень и на дальность.	1	19.12	
28	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	21.12	
29	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	26.12	
30	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	28.12	
31	Правила игры баскетбол и игровая деятельность по правилам.	1	09.01	
32	Технические действия баскетболиста без мяча.	1	11.01	
33	Технические действия баскетболиста без мяча.	1	16.01	
34	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	18.01	
35	Передвижение в стойке баскетболиста.	1	23.01	
36	Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1	25.01	
37	Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	1	30.01	
38	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	01.02	
39	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	06.02	
40	Упражнения с мячом.	1	08.02	
41	Игровые действия в волейболе.	1	13.02	
42	Игровые действия в волейболе.	1	15.02	
43	Правила игры волейбол и игровая деятельность по правилам.	1	27.02	
44	Правила игры волейбол и игровая деятельность по правилам.	1	29.02	
45	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	05.03	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дата факт.
46	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	07.03	
47	Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	12.03	
48	Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	14.03	
49	Командная игра.	1	19.03	
50	Командная игра.	1	21.03	
51	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	26.03	
52	Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	28.03	
53	Удары по неподвижному мячу.	1	02.04	
54	Удары по неподвижному мячу.	1	04.04	
55	Передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления.	1	16.04	
56	Правила игры футбол и игровая деятельность по правилам.	1	18.04	
57	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	23.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	26.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 60 метров.	1	02.05	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	07.05	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя.	1	14.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки на скакалке.	1	17.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	21.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	23.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 метров.	1	28.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	30.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

