

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
6 КЛАСС.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ.	1	01.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Физическая подготовка человека. Бег с изменением направления.	1	05.09.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Специальные беговые упражнения.	1	08.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	12.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	15.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Спринтерский бег. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скорости.	1	19.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Высокий старт. Бег 60 метров с максимальной скоростью. Гладкий равномерный бег	1	22.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Прыжковые упражнения:	1	26.09	Физическая

	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	29.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	03.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	1	06.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Передвижение в стойке баскетболиста	1	10.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Передвижение в стойке баскетболиста	1	13.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Упражнения в ведении мяча	1	17.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Упражнения в ведении мяча	1	20.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

16	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	24.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	27.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1	07.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Упражнения на передачу и броски мяча	1	10.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	14.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой, сверху двумя руками.	1	17.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой, сверху двумя руками. Развитие координационных способностей.	1	21.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении.	1	24.11	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
24	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении.	1	28.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	01.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Техника нижней подачи мяча.	1	05.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевому шагу, размыканию и смыканию на месте. Кувырок вперёд-назад. Развитие силы.	1	08.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости. Акробатические комбинации	1	12.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Кувырок вперёд, пережат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости. Акробатические комбинации	1	15.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	19.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	22.12	Физическая культура -

				Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	26.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Лазание по канату в три приема	1	29.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ.	1	09.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Повторение подготовительных упражнений	1	16.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Совершенствования плавание способом кроль на груди.	1	16.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Совершенствования плавание способом кроль на груди.	1	23.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1	23.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Закрепление техники	1	30.01	Физическая

	плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.			культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.	1	30.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.	1	06.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди	1	06.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на спине	1	13.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на спине	1	13.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м	1	20.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	1	20.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

47	Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	1	27.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1	27.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1	05.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	1	05.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	1	12.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	12.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	26.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Техника нижней подачи мяча.	1	29.03	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	02.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	05.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	09.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	12.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	16.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	19.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	23.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	26.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	03.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	07.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	14.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	17.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	21.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1	24.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
--	----	--