

**Календарно-тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
к рабочей программе по физической культуре
(утв. распоряжение №__ от _____)**

**(бкласс,
2 часа в неделю, 68ч в год)**

**Составил : Кояков А.Н.,
учитель физической культуре**

Женева, 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 6 класс (заочная форма обучения) 2022-2023 уч.год

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата
			Самост.	Аттест.	
	I четверть				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	1		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	1		
3-4	Высокий старт. Встречная эстафета	2	2		
5	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	1	1		
6-7	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	2	2		

8	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)	1	1		
9	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
10	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	1	1		
11	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1	1		
12	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1	1		
13	Бег на средние дистанции	1	1		
14	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	1		
15	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	1	1		
16	Зачет №1	1	1		17.10
	Итого за 1 четверть	16	16		
17	Тестирование физической подготовленности - бег 3по10 метров.	1	1		
18	Равномерный бег. ПИ «Невод».	1	1		

19	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	1	1		
20	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	1	1		
21	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	1	1		
22- 23	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	2	2		
24- 26	Равномерный «Через кочки и пенечки».	2	2		
27	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1	1		
28	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	1	1		
29	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Фигуры».	1	1		
30	Зачет №2	1	1		15.12

	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».				
	Итого за 2 четверть	14	14		
31- 32	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».	1	1		
33	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	1		
34	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	1	1		
35	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	1	1		
36	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
37	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	1	1		
38	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	1	1		

39	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
40	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		
41	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		
42	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
43	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
44	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	1	1		
45	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1	1		
46	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	1	1		
47	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	1		
48- 49	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	1	1		

50	Зачет №3	1	1		28.02
	Итого за 3 четверть	20	20		
51	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	1		
52	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	1		
53	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. ПИ «Летучий мяч»	1	1		
54	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	1	1		
55	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1	1		
56	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м	1	1		
57	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.	1	1		

	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.				
58	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. Контрольный тест челночный бег 3х10 м. Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
59	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
60	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	1	1		
61	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1	1		
62	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Бег на средние дистанции	1	1		
63	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	1		
64	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	1	1		

	Тестирование физической подготовленности - бег 3по10 метров.				
65	Равномерный бег. ПИ «Невод».	1	1		
66	Равномерный бег . ПИ «Паровозики». Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	1	1		
67	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров». Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	1	1		
68	Зачет №4	1	1		03.05
	Итого за 4 четверть	18	18		
	Итого за год	68	68		

Электронный адрес: koyakov1@yandex.ru

Вопросы к зачету №1 до 15.10

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,

г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,

- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

Вопросы к зачету №2 до 12.12

1. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

2. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

3. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

4. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

5. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

6. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,

- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

7. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

9. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

10. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

Вопросы к зачету №3 до 28.02

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Опишите технику игры в мини – волейбол.

8. Особенности высокого старта.

Вопросы к зачету №4 до 03.05

1. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

3. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

4. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

5. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

6. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

7. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

8. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

10. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту