ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока  | Тип урока  | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся  | Вид контроля  | Д/з  | Дата про веления  |
| план  | факт  |
|  |  |  |  |  |  |
| ]  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 | 7  | 8  |
| Легкая атлетика (24 ч) |
| Спринтер-  | Вводный  | Высокий старт (15-30 м). стартовый разгон,  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком-  |  |  |
| ский бег, эс-  |  | бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе-  | скоростью на дистанцию 60 м  |  | плекс 1  |  |  |
| тафетный бег  |  | говые упражнения. ОРУ. Эстафеты встреч-  |  |  |  |  |  |
| (5ч)  |  | ные. Развитие скоростных качеств. Инструк-  |  |  |  |  |  |
|  |  | таж по ТБ. Терминология спринтерского бега  |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро-  | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | ванный  | (40-50 м). Специальные беговые упражнения.  | скоростью на дистанцию 60 м  |  | плекс I  |  |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост-  |  |  |  |  |  |
|  |  | ных качеств. Измерение результатов  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-  | Высокий старт (15-ЗОм). Финиширование.  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком- плекс 1  |  |  |
|  | вования  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс-  | скоростью на дистанцию 60 м  |  |  |  |
|  |  | тафеты линейные, передача палочки. Разви-  |  |  |  |  |
|  |  | тие скоростных качеств. Старты из различ-  |  |  |  |  |
|  |  | ных положении  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-  | Высокий старт (15-30 м). Финиширование.  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком- плекс 1  |  |  |
|  | вования  | Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упраж-  | скоростью на дистанцию 60 м  |  |  |  |
|  |  | нения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных  |  |  |  |  |
|  |  | качеств. Старты из различных положений  |  |  |  |  |
|  | Контрольный  | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые  | Уметь: бегать с максимальной  | М.: «5» -10,0 с.;  | Ком- плекс 1  |  |  |
|  |  | упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро-  | скоростью на дистанцию 60 м  | «4»- 10,6с.;  |  |  |
|  |  | стных качеств. Правила соревнований в сприн-  |  | «3»- 10,8 с.;  |  |  |
|  |  | терском беге  |  | д.: «5»- 10,4с.;  |  |  |
|  |  |  |  | «4»- 10,8с.;  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ]  | 2  | 3 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |
| Прыжок  | Комбиниро-  | Прыжок в длину с 7—9 шагов. Подбор разбега.  | Уметь: прыгать в длину с разбега;  | Текущий  | Ком-  |  |  |
| в длину спо-  | ванный  | отталкивание. Метание мяча в горизонталь-  | метать мяч в мишень и на даль-  |  | плекс 1  |  |  |
| собом «согнув  |  | ную и вертикальную цель (I х 1) с 8-10 м.  | ность  |  |  |  |  |
| ноги». Мета-  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие  |  |  |  |  |  |
| ние малого  |  | скоростно-силовых качеств. Терминология  |  |  |  |  |  |
| мяча (4 ч)  |  | прыжков в длину  |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро-  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление.  | Уметь: прыгать в длину с разбега;  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | ванный  | Метание теннисного мяча на заданное рас-  | метать мяч в мишень и на даль-  |  | плекс 1  |  |  |
|  |  | стояние. Специальные беговые упражнения.  | ность  |  |  |  |  |
|  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Терми-  |  |  |  |  |  |
|  |  | нология метания  |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро-  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-  | Уметь: прыгать в длину с разбега;  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | ванный  | нисного мяча на заданное расстояние. Спе-  | метать мяч в мишень и на даль-  |  | плекс 1  |  |  |
|  |  | циальные беговые упражнения. Развитие  | ность  |  |  |  |  |
|  |  | скоростно-силовых качеств. Правила сорев-  |  |  |  |  |  |
|  |  | нований в прыжках  |  |  |  |  |  |
|  | Учетный  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен-  | Уметь: прыгать в длину с разбега;  | Оценка техники  | Ком-  |  |  |
|  |  | нисного мяча на дальность. Специальные  | метать мяч в мишень и на даль-  | прыжка в длину  | плекс 1  |  |  |
|  |  | беговые упражнения. Развитие скоростно-  | ность  | и метания мяча  |  |  |  |
|  |  | силовых качеств. Правила соревнований  |  | в цель  |  |  |  |
|  |  | в метании  |  |  |  |  |  |
| Бег на сред-  | Комбиниро- ванный  | Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные  | Уметь: пробегать среднюю бего- вую дистанцию  | Текущий  | Ком-  |  |  |
| ние дистан-  | игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие  |  | плекс 1  |  |  |
| ции (2 ч)  | Комбиниро-  | выносливости  |  |  |  |  |  |
|  | ванный  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (13 ч)  | Комбиниро­ванный  | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 млн)  | Текущий  | Ком­плекс 1  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерномтемпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 1  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 1  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 1  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта», Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 1  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс I  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (18 мин). Бег по пересечен­ной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносли­вости  | Уметь: бегать в равномерномтемпе (до 20. мин)  | Текущий  | Ком­плекс 1  |  |  |
| Совершенст­вования  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Совершенст­вования  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Совершенст­вования  |
| Гимнастика (15 ч) |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (5ч)  | Изучение нового мате­риала  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовыхспособностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастиче­ских упражнений для развития силовых спо­собностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
| Совершенст­вования  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
| Совершенст­вования  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. ОРУ на месте без предметов. Подъем пе­реворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис ле­жа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
|  |  |
| Учетный  | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, висы  | Оценка техники выполнения уп­ражнений  | Ком­плекс 2  |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (5ч)  | Изучение нового мате­риала  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  | Совершенст­вования  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Раз­витие скоростно-силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-1 10 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамей­ке. Развитие скоростно-силовых способно­стей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
|  | Совершенст­вования  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Раз­витие скоростно-силовых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |
|  | Учетный  | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5— 6 упражнений). Развитие скоростно-сило­вых способностей  | Уметь: выполнять строевые уп­ражнения, опорный прыжок  | Оценка техники опорного прыжка  | Ком­плекс 2  |  |   |
| Акробатика. Лазание (5 ч) | Изучение нового мате­риала  | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координаци­онных способностей  | Уметь: выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в ком­бинации  | Текущий  | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный  | Два кувырка вперед слитно, «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в три приема. Развитие коорди­национных способностей  | Уметь: выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации  | Текущий | Ком­плекс 2  |  |  |
|  | Комплексный  | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие коорди­национных способностей  | Уметь: выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации  | Текущий  | Ком­плекс 2  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  | Совершенст­вования  | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из по­ложения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей  | Уметь: выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации  | Текущий  | Ком­плекс!  |  |  |
| Учетный  | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координаци­онных способностей  | Уметь: выполнять акробатиче­ские элементы раздельно и в комби­нации  | Оценка техники выполнения ку­вырков. Лазание по канату на рас­стояние 4 м, 5 м, 6 м  | Ком­плекс 2  |  |  |
|
| Волейбол 15 ч  |
| Волейбол (15ч)  | Изучение нового мате­риала  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс­тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех­ника безопасности  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в па­рах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | .3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  | Совершенст­вования  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах в одно» зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упро­щенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по уп­рошенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Совершенст­вования  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Прием мяча снизу дву­мя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Совершенст­вования  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах, тройках че­рез зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Совершенст­вования  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам» в парах че­рез зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комплексный  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя­ча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  | Уметь: играть в волейбол по уп-  | Оценка техники  |  |  |  |
|  |  | ча сверху двумя руками в парах через сетку.  | рощенным правилам; выполнять  | передачи мяча  |  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах че-  | технические приемы  | двумя руками  |  |  |  |
|  |  | рез зону. Нижняя прямая подача мяча. Пря-  |  | сверху в парах  |  |  |  |
|  |  | мой нападающий удар после подбрасывания  |  |  |  |  |  |
|  |  | мяча партнером. Игра по упрощенным пра-  |  |  |  |  |  |
|  |  | вилам  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  | Уметь: играть в волейбол по уп-  | Оценка техники  | Ком-  |  |  |
|  |  | ча сверху двумя руками в парах через сетку.  | рощенным правилам; выполнять  | передачи мяча  | плекс 3  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эс-  | технические приемы  | двумя руками  |  |  |  |
|  |  | тафеты. Нижняя прямая подача мяча в задан-  |  | сверху в парах  |  |  |  |
|  |  | ную зону. Прямой нападающий удар после  |  |  |  |  |  |
|  |  | подбрасывания мяча партнером. Игра по уп-  |  |  |  |  |  |
|  |  | рощенным правилам  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-  | Стойки и передвижения игрока. Передача мя-  | Уметь: играть в волейбол по уп-  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | вования  | ча сверху двумя руками в парах через сетку.  | рощенным правилам; выполнять  |  | плекс 3  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи.  | технические приемы  |  |  |  |  |
|  |  | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за-  |  |  |  |  |  |
| Совершенст- вования  |  |  |
|  | данную зону. Прямой нападающий удар по-  |  |  |  |  |  |
|  | сле подбрасывания мяча партнером. Игра  |  |  |  |  |  |
|  |  | по упрощенным правилам  |  |  |  |  |  |
|  | КомплексныйК  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча  | Уметь: играть в волейбол по уп-  | Оценка техники  | Ком-  |  |  |
|  |  | сверху двумя руками в парах через сетку.  | рощенным правилам; выполнять  | приема мяча  | плекс 3  |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи.  | технические приемы  | двумя руками  |  |  |  |
|  |  | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за-  |  | снизу в парах  |  |  |  |
|  |  | данную зону. Прямой нападающий удар по-  |  |  |  |  |  |
|  |  | сле подбрасывания мяча партнером. Позици-  |  |  |  |  |  |
|  |  | онное нападение (6-0). Игра по упрощенным  |  |  |  |  |  |
|  |  | правилам из разученных элементов. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика сво­бодного нападения. Игра по упрощенным правилам  |  |  |  |  |  |
| Совершенст­вования Совершенствования | Комбинация из разученных элементов пере­движений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя ру­ками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Ком­бинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой напа­дающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам  | Уметь: играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Баскетбол 15 ч |
|   | Изучение нового мате­риала  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Правила игры в баскетбол  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
|  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи,  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Оценка техники ведения мяча  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2 | 3  | 4  | 5 | 6 | 7  | 8 |
|  |  | броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол  |  | с изменением направления и высоты отскока  |  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рошенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Сочетание приемов ведения, переда­чи, броска. Игра в ми ни -баскетбол. Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рошенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Изучение нового мате­риала  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Игра (2 х 2, 3 хЗ). Развитие координа­ционных способностей. Терминология б/б  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х2, 3 хЗ). Развитие координационных способно­стей. Терминология баскетбола  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3x3). Развитие координационных способно­стей  |  |  |  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий. Оцен­ка техники бро­ска мяча одной рукой от плеча в движении по­сле ловли мяча  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х2, 3 х 3). Развитие коор­динационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча од­ной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х2, 3 хЗ). Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Изучение нового мате­риала  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  | Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координа­ционных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координа­ционных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Текущий  | Ком­плекс 3  |  |  |
| Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быст­рым прорывом (2 х 1). Развитие координаци­онных способностей  | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы  | Оценка техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сме­ной места  | Ком­плекс 3  |  |  |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |
| Лыжная подготовка 9 ч |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Вводный | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. | Знать т/б ,  значение занятий л/с для здоровья.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Подъемы | Урок совершенствования знаний и умений  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Горнолыжная подготовка. | Уметь выполнять подъёмы.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Ходьба на лыжах. торможение | Урок усвоения новых знаний и умений | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Уметь выполнять торможение.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Ходьба на лыжах. | Урок совершенствования знаний и умений  | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | Уметь уходить с лыжни в движ. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Спуски.Прохождение дистанции  | Урок совершенствования знаний и умений  | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км. | Уметь применять на дистанции изученные ходы.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Прохождение дистанции  | Урок совершенствования знаний и умений  | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км Преодоление контро уклона.. |   | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Подъемы и спуски  | Урок совершенствования знаний и умений  | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» |   | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Прохождение дистанции  | Комбинированный | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 5 км. | Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Плавание 9 ч |
|  | Вводный | Правила поведения и меры безопастности на воде. Личная гигиена пловца. ОРУ на суше. Кроль на груди, работа с дощечкой . Работа рук и ног. |  Уметь держаться на воде. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Урок усвоение новых знаний и умений. |  ОРУ на суше. Упражнение на дыхание в воде. Кроль на груди, Брасс. Основа на правильное дыхание. Игры. | Уметь плавать одним из способов. | Текущий. | Комплекс 5 |  |  |
| Урок усвоения новых знаний и умений. |  ОРУ на суше. Упражнение на дыхание в воде. Кроль на груди. Элементы брасса с дощечкой. Прыжки с тумбочки. Игры. | Уметь плавать одним способом. | Текущий. | Комплекс 5 |  |  |
| Урок усвоения новых навыков и умений. | ОРУ на суше. Упражнение на дыхание. Кроль на груди , брасс(работа рук и ног) Повороты. Игры с мячом. | Уметь плавать одним способом. | Текущий. | Комплекс 5 |  |  |
| совершенствования навыков и умений. | ОРУ на суше. Кроль на груди, на спине. Брасс. Повороты. Прыжки с тумбочки. Игры. | Уметь плавать 25 метров. | Текущий. | Комплекс 5 |  |  |
| совершенствования навыков и умений. | ОРУ на суше. Упражнение на дыхание в воде. Кроль на груди, на спине , брасс (работа с дощечкой) Старт с тумбочки. Игры. | Уметь спокойно держаться на воде. | Текущий. | Комплекс 5 |  |  |
|  учетный |  Плавание любым способом 25 метров. Свободное плавание. |  На время. |  | Комплекс 5 |  |  |
| совершенствования. | Кроль на груди, на спине. Брасс. Повороты. Игры с мячом. | Уметь плавать. |  | Комплекс 5 |  |  |
| Учетный | Плавание 50 метров различными способами |  Уметь надежно и длительно плавать |  | Комплекс 5 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  |  2  |  3  |  4  |  5  |  6  |  7  |  8  |
| Легкая атлетика 15 ч. |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление препятствии (6ч)  | Комбиниро­ванный  | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминоло­гия кроссового бега  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Совершенст­вования  |  |  |
| Совершенст­вования  | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спор­тивная игра «Лапта». Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Совершенст­вования  |  | -  |
| Учетный  | Бег (2000 м). Развитие выносливости  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)  | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5ч)  | Комбиниро­ванный  | Высокий старт (15-ЗОм). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. Развитие скоростных качеств. Инструк­таж по ТБ. Определение результатов в сприн­терском беге  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)  | Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | ' 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|  | Комбиниро-  | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | ванный  | (40-50 м). Специальные беговые упражнения.  | скоростью (60 м)  |  | плекс 4  |  |  |
|  |  | ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скорост-  |  |  |  |  |  |
|  |  | ных качеств. Старты из различных положений  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-  | Высокий старт (15-30 м). Финиширование.  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | вования  | Специальные беговые упражнения. ОРУ.  | скоростью (60 м)  |  | плекс 4  |  |  |
|  |  | Линейная эстафета. Развитие скоростных ка-  |  |  |  |  |  |
|  |  | честв. Старты из различных положений  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст-  | Высокий старт (15-30 м). Финиширование.  | Уметь: бегать с максимальной  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | вования  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс-  | скоростью (60 м)  |  | плекс 4  |  |  |
|  |  | тафеты. Развитие скоростных качеств  |  |  |  |  |  |
|  | Контрольный  | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые  | Уметь: бегать с максимальной  | М.:«5»-10,Ос.;  | Ком-  |  |  |
|  |  | упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро-  | скоростью (60 м)  | «4»- 10,6с.;  | плекс 4  |  |  |
|  |  | стных качеств  |  | «3»- 10,8 с.;  |  |  |  |
|  |  |  |  | д.: «5» -10,4 с.;  |  |  |  |
|  |  |  |  | «4» -10,8 с.;  |  |  |  |
| Прыжок  | Комбиниро-  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо-  | Уметь: прыгать в высоту с разбе-  | Текущий  | Ком-  |  |  |
| в высоту. Ме-  | ванный  | бом «перешагивание». Подбор разбега и от-  | га; метать мяч в мишень и на даль-  |  | плекс 4  |  |  |
| тание малого  |  | талкивание. Метание теннисного мяча с 3-  | ность  |  |  |  |  |
| мяча (5 ч)  |  | 5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специ-  |  |  |  |  |  |
|  |  | альные беговые упражнения. Развитие ско-  |  |  |  |  |  |
|  |  | ростно-силовых качеств. Правила соревнова-  |  |  |  |  |  |
|  |  | ний по прыжкам в высоту  |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро-  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо-  | Уметь: прыгать в высоту с разбе-  | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | ванный  | бом «перешагивание». Переход через планку.  | га; метать мяч в мишень и на даль-  |  | плекс 4  |  |  |
|  |  | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль-  | ность  |  |  |  |  |
|  |  | ность. ОРУ. Специальные беговые упражне-  |  |  |  |  |  |
|  |  | ния. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  |  |  |  |
|  |  | Правила соревнований в метании мяча  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |
|  | Комбиниро­ванный  | Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростио-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность  | Оценка техники метания мяча  | Ком­плекс 4  |  |  |
| Комбиниро­ванный  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с разбе­га; метать мяч в мишень и на даль­ность  | Оценка техники прыжка в длину Текущий  | Ком­плекс 4  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |
| Лыжная подготовка 9 ч |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Вводный | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. | Знать т/б ,  значение занятий л/с для здоровья.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Подъемы | Урок совершенствования знаний и умений  | . Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Горнолыжная подготовка. | Уметь выполнять подъёмы.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Ходьба на лыжах. торможение | Урок усвоения новых знаний и умений | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Уметь выполнять торможение.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Ходьба на лыжах. | Урок совершенствования знаний и умений  | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | Уметь уходить с лыжни в движении. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Спуски.Прохождение дистанции  | Урок совершенствования знаний и умений  | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км. | Уметь применять на дистанции изученные ходы.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Прохождение дистанции  | Урок совершенствования знаний и умений  | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км Преодоление контро уклона. |   | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Подъемы и спуски  | Урок совершенствования знаний и умений  | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» |   | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Прохождение дистанции  | Комбинированный | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 5 км. | Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Плавание 9 ч |
|  | Вводный | Правила поведения и меры безопасности на воде. Личная гигиена пловца. ОРУ на суше. Кроль на груди, работа с дощечкой . Работа рук и ног. |  Уметь держаться на воде. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Урок усвоение новых знаний и умений. |  ОРУ на суше. Упражнение на дыхание в воде. Кроль на груди, Брасс. Основа на правильное дыхание. Игры. | Уметь плавать одним из способов. | Текущий. | Комплекс 4 |  |  |
| Урок усвоения новых знаний и умений. |  ОРУ на суше. Упражнение на дыхание в воде. Кроль на груди. Элементы брасса с дощечкой. Прыжки с тумбочки. Игры. | Уметь плавать одним способом. | Текущий. | Комплекс 4 |  |  |
| Урок усвоения новых навыков и умений. | ОРУ на суше. Упражнение на дыхание. Кроль на груди , брасс(работа рук и ног) Повороты. Игры с мячом. | Уметь плавать одним способом. | Текущий. | Комплекс 4 |  |  |
| совершенствования навыков и умений. | ОРУ на суше. Кроль на груди, на спине. Брасс. Повороты. Прыжки с тумбочки. Игры. | Уметь плавать 25 метров. | Текущий. | Комплекс 4 |  |  |
| совершенствования навыков и умений. | ОРУ на суше. Упражнение на дыхание в воде. Кроль на груди, на спине , брасс (работа с дощечкой) Старт с тумбочки. Игры. | Уметь спокойно держаться на воде. | Текущий. | Комплекс 4 |  |  |
|  учетный |  Плавание любым способом 25 метров. Свободное плавание. |  На время. |  | Комплекс 4 |  |  |
| совершенствования. | Кроль на груди, на спине. Брасс. Повороты. Игры с мячом. | Уметь плавать. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Плавание 50 метров различными способами |  Уметь надежно и длительно плавать |  | Комплекс 5 |  |  |