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 равномерном  темпе (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 равномерном  темпе (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 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 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 |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный  К | 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 |  |  |