# Тематическое планирование по физической культуры для 6 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы (цели)** | **Тема урока (задачи)** | **Кол-во часов** | **№ урока** | **Содержание учебного материала** | **Уровни усвоения (виды контроля)** | **примечание** | **Домашние задание** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика.** Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции. | **Спринтерский бег, эстафетный бег.** Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша | **5ч** | 1 | Вводный. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Знать технику безопасности на занятиях л\а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | комплекс 1 |  |  |
| 2 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | комплекс 1 |  |  |
| 3 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м | М. Д. в. – 5.2, в – 5.3 с. – 5.9, с. – 6.0  н. - 6.0, н. – 6.1 | комплекс 1 |  |  |
| 4 | Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | М. Д. в. – 9.7, в.-10,2 с. – 10.9, с.-11,4 н. – 11.0, н.-11,5 | комплекс 1 |  |  |
| 5 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь передавать эстафеты на скорости. |  | комплекс 1 |  |  |
| **Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.** Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять: разбег, бросок, торможение после броска. | **7ч** | 6 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов. |  | комплекс 1 |  |  |
| 7 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов. |  | комплекс 1 |  |  |
| 8 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 1 |  |  |
| 10 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 1 |  |  |
| 11 | Комбинированный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 1 |  |  |
| 12 | Учетный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка» | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч на дальность | М. Д. в. – 360, в. - 330 с. – 271, с. - 231 н. – 270, н. - 230 М. Д. в. – 36, в. - 23 с. – 23, с. - 16 н. – 21, н. - 15 | комплекс 1 |  |  |
| **Бег на средние дистанции**  Учить бегу на средние дистанции | **3ч** | 13 | Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат. |  | комплекс 1 |  |  |
| 14 | Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат | М. Д. в. – 4.30, в – 5.10 с. – 6.30, с. – 7.10 н. – 6.31,н. – 7.11 | комплекс 1 |  |  |
| 15 | Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий. |  | комплекс 1 |  |  |
| **Спортивные игры** Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества. | **Баскетбол** Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча  в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении. | **12 ч.** | 16 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении |  | комплекс 2 |  |  |
| 17 | Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении |  | комплекс 2 |  |  |
| 18 | Комбинированный. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока |  | комплекс 2 |  |  |
| 19 | Изучение нового материала. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. |  | комплекс 2 |  |  |
| 20 | Совершенствование. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. |  | комплекс 2 |  |  |
| 21 | Комбинированный. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. |  | комплекс 2 |  |  |
| 22 | Комбинированный. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. |  | комплекс 2 |  |  |
| 23 | Комбинированный. Вырывание мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Перехват мяча. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча |  | комплекс 2 |  |  |
| 24 | Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. |  | комплекс 2 |  |  |
| 25 | Совершенствование. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. |  | комплекс 2 |  |  |
| 26 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. |  | комплекс 2 |  |  |
| 27 | Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б\б. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. |  | комплекс 2 |  |  |
| **Гимнастика** Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности. | **Висы** **Строевые упражнения.** Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев. | **6ч** | **28** | Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. 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. | Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 29 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (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. Уметь выполнять висы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 30 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (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. Уметь выполнять висы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 31 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (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. Уметь выполнять висы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 32 | Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 33 | Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. Оценка техники выполнения упражнений |  | комплекс 3 |  |  |
| **Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.** Учить выполнять: упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма | 6ч | 34 | Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. |  | комплекс 3 |  |  |
| 35 | Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног |  | комплекс 3 |  |  |
| 36 | Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног |  | комплекс 3 |  |  |
| 37 | Совершенствования. Повороты на бревне. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне. |  | комплекс 3 |  |  |
| 38 | Совершенствования. Повороты на бревне. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне. |  | комплекс 3 |  |  |
| 39 | Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь разойтись с товарищем на узкой опореОценка по прикладным упражнениям |  | комплекс 3 |  |  |
| **Акробатика, лазанье**  Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма. | 9ч | 40 | Изучение нового материала. «Мост» из положения стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять «мост» из положения стоя. |  | комплекс 3 |  |  |
| 41 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | комплекс 3 |  |  |
| 42 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | комплекс 3 |  |  |
| 43 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  | комплекс 3 |  |  |
| 44 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма. |  | комплекс 3 |  |  |
| 45 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма. |  | комплекс 3 |  |  |
| 46 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма. |  | комплекс 3 |  |  |
| 47 | Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приёма. |  | комплекс 3 |  |  |
| 48 | Учетный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнение кувырков на технику. Лазанье по канату на расстояние 4м., 5м., 6м. |  | комплекс 3 |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **Лыжные ходы** Учить: передвигаться одновременным бесшажным ходом, о**дновременным двухшажным ходом.** | **15 ч** | 49 | Вводный. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму |  | комплекс 1 |  |  |
| 50 | Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. |  | комплекс 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств. | Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м. |  | комплекс 1 |  |  |
| 52 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» |  | комплекс 1 |  |  |
| 53 | Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 1500 м .ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» |  | комплекс 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитее выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» |  | комплекс 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м.ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом» |  | комплекс 1 |  |  |
| 56 | Изучение нового материала. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. |  | комплекс 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. |  | комплекс 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь. |  | комплекс 1 |  |  |
| 59 | Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона |  | комплекс 1 |  |  |
| 60 | Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона |  | комплекс 1 |  |  |
| 61 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. |  | комплекс 1 |  |  |
| 62 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. |  | комплекс 1 |  |  |
| 63 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты | Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. |  | комплекс 1 |  |  |
| **Подъемы Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске** | **3ч** | 64 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». |  | комплекс 1 |  |  |
| 65 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». |  | комплекс 1 |  |  |
| 66 | Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений. | Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой». |  | комплекс 1 |  |  |
| **Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором** | **3ч** | 67 | Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи( полуплугом). Подъем «лесенкой» . Игра «С горки на горку». Развитие выносливости. | Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором». |  | комплекс 1 |  |  |
| 68 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками». | **Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором** |  | комплекс 1 |  |  |
| 69 | Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками». | **Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором** | **М. Д. 5-13.30 14.00 4-14.00 14.30 3-15.00 15.30** | комплекс 1 |  |  |
| **Спортивные игры** Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье | **Волейбол** Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча | **15 ч.** | 70 | Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача и приём мяча после передвижения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности. | Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам,  передачи и приёмы мяча после передвижения. |  | комплекс 3 |  |  |
| 71 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. |  | комплекс 3 |  |  |
| 72 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. |  | комплекс 3 |  |  |
| 73 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой. |  | комплекс 3 |  |  |
| 74 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 75 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. |  | комплекс 3 |  |  |
| 76 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах |  | комплекс 3 |  |  |
| 77 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. |  | комплекс 3 |  |  |
| 78 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. |  | комплекс 3 |  |  |
| 79 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. 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. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах |  | комплекс 3 |  |  |
| 80 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. |  | комплекс 3 |  |  |
| 81 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. |  | комплекс 3 |  |  |
| 82 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. |  | комплекс 3 |  |  |
| 83 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. Оценка техники нижний прямой подачи |  | комплекс 3 |  |  |
| 84 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. 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. |  | комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** 1. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.** Учить бегу: бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе, бег с преодолением препятствий | **6ч** | 85 | Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин. |  | комплекс 4 |  |  |
| 86 | Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору. |  | комплекс 4 |  |  |
| 87 | Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору. |  | комплекс 4 |  |  |
| 88 | Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. |  | комплекс 4 |  |  |
| 89 | Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол и баскетбол. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. |  | комплекс 4 |  |  |
| 90 | Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости. | Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени. |  | комплекс 4 |  |  |
| **Легкая атлетика**  Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом « перешагивания» | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **6ч** | 91 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м |  | комплекс 4 |  |  |
| 92 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | комплекс 4 |  |  |
| 93 | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | комплекс 4 |  |  |
| 94 | Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | комплекс 4 |  |  |
| 95 | Совершенствования.. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м |  | комплекс 4 |  |  |
| 96 | Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м | М. Д. в.-9.7, в-10.2 с.-10.9, с.-11.4 н.-11.0, н.-11.5 | комплекс 4 |  |  |
| **Прыжок в высоту, метание малого мяча.** Обучать прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление. | **6ч** | 97 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 4 |  |  |
| 98 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 4 |  |  |
| 99 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 4 |  |  |
| 100 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 4 |  |  |
| 101 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность |  | комплекс 4 |  |  |
| 102 | Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность | М. Д. в.-115, в.-110 с.-95, с.-90 н.-90, н.-85 | комплекс 4 |  |  |