**Планирование учебного материала на 1 триместр 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/н** | **Наименование раздела программы** | | **Тема урока** | **Содержание учебного материала** | **Контрольные упражнения** | **Домашние задание** | **Дата планируе-**  **мая** | **Дата фактичес-кая** | **Примечание** |
| Легкая атлетика 11часов. Спортивные игры 22 часа. Основы знаний (в процессе уроков). | | | | | | | | | |
| 1 | | **Основы знаний.**  **Легкая атлетика.** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетике. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по легкой атлетике, оказание первой помощи.  Повторение высокого старта. |  | Подготовить комплекс О.Р.У. для разминки. |  |  |  |
| 2 | | ***Спринтерский бег*** | Совершенствование высокого старта и стартового разгона. | Измерения частоты сердечных сокращений. Комплекс О.Р.У. Повторение раннее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью  2-3-х 30-40 метров.  Старты из различных и.п. Скоростной бег до 50 метров. Подвижная игра «Русская лапта» | Бег 30 метров без учета времени. | Повторить высокий старт. |  |  |  |
| 3 | |  | Развитие скоростных способностей. Совершенствование старта с опорой на одну руку. | Правила развития физических качеств на занятиях физической культуры.  О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с ускорением до 50 метров. Контрольный норматив- 30 метров. Подвижная игра «Русская лапта». | Бег 30 метров с учетом времени. | Повторить низкий старт. |  |  |  |
| 4 | |  | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. | Равномерное и неравномерное движение.  О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив- 60 метров. Эстафеты с этапом до 30 метров. | Бег 60 метров с учетом времени. | Выполнять прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз- девочки. |  |  |  |
| 5 | | ***Прыжки.*** | Развитие силовых и координационных способностей. | Средняя скорость неравномерного движения.  О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие(5-7 беговых шагов), установленное место приземления, с целью отработки движения ног вперед. Контрольный норматив - прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места на результат. | Выполнять прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 6 | |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Мини – футбол»- мальчики. Девочки «Русская лапта». |  | Выполнять прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 7 | | ***Метание.*** | Развитие скоростно - силовых способностей. | Скорость равномерного движения. Инерция. О.Р.У. с теннисными мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «Перестрелка» |  | Подготовить комплекс О.Р.У. для разминки. |  |  |  |
| 8 | |  | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. | Единицы скорости.  О.Р.У. для рук плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив – челночный бег. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. . Подвижная игра «Перестрелка». | Челночный бег 3х10метров. | Проверить осанку - стойка у стены спиной, касаясь пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам. |  |  |  |
| 9 | | ***Длительный бег.*** | Развитие выносливости. | Способы измерения уровня развития мышечной силы, гибкости.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 2х500 метров, девочки 2х300 метров (в ¾ силы). Спортивные игры. |  | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) |  |  |  |
| 10 | |  | Развитие силовой выносливости. | Средняя скорость неравномерного движения.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках(юноши), лазанием и перелезанием. Контрольный норматив – бег 1000 метров. Подвижная игра «Ловля цепочкой». | Бег 1000 метров. | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) |  |  |  |
| 11 | |  | Преодоление полосы препятствий. | Физическая культура и олимпийское движение в современной России.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  | Подготовить комплекс О.Р.У. для разминки в движении. |  |  |  |
| 12 | | **Спортивные игры. *Баскетбол.*** | Инструктаж по ТБ на уроках спортивные игры. Повторить стойки и перемещения, поворот, остановки при игре в баскетбол. | Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж на уроках спортивными играми, правила закаливания в осеннее время года.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Перемещение в различной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры в баскетбол. Подвижная игра «Ручной мяч».  . |  | Выполнять прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. |  |  |  |
| 13 | |  | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. | Правила и организация избранной игры.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед. Подвижная игра «Мячом в цель». |  | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. |  |  |  |
| 14 | |  | Совершенствование ловли и передаче мяча на месте и в движении . | Правила и организация избранной игры.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра «Мячом в цель». |  | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. |  |  |  |
| 15 | |  | Обучение техники ведения мяча. | Механическое движение.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра «Мини-баскетбол». |  | Подготовить комплекс О.Р.У. с мячом. |  |  |  |
| 16 | |  | Обучение техники ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Приёмы закаливания.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра «Мини-баскетбол» |  | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) |  |  |  |
| 17 | |  | Обучение броскам мяча. | Способы самоконтроля  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча. Подвижная игра «10 передач». |  | Выполнять прыжок в длину с места. |  |  |  |
| 18 | |  | Совершенствование бросков мяча | Понятие о периметре, окружности, радиусе, шаре.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча .Подвижная игра «10 передач». | Техника ведения мяча. | Подготовить комплекс О.Р.У. с мячом. |  |  |  |
| 19 | |  | Закрепление бросков мяча в движении. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4.80 м в прыжке. Учебная игра «Мини - баскетбол» |  | Подготовить комплекс О.Р.У. с мячом. |  |  |  |
| 20 | |  | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Комбинация из освоенных элементов техники. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Вырывание мяча на месте и при ведении мяча. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра «Мини - баскетбол» | Комбинация из освоенных элементов техники. | Проверить осанку - стойка у стены спиной, касаясь пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам. |  |  |  |
| 21 | |  | Обучение тактике свободного нападения без изменения позиций. | Взаимодействие тел.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика свободного нападения (5:0) без изменения позиций. Учебная игра «Мини - баскетбол» |  | Выполнять приседание на одной ноге: 8 раз (мальчики), 6 раз (девочки). |  |  |  |
| 22 | |  | Обучение нападению быстрым прорывом. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Нападения быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Броски одной и двумя руками с расстояния (по технике выполнения) | Выполнять приседание на одной ноге: 8 раз (мальчики), 6 раз (девочки). |  |  |  |
| 23 | |  | Закрепление разученных элементов игры в баскетбол. | О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,  3:2, 3:3.  Игра по правилам мини - баскетбола. |  | Выполнять наклоны туловища вперёд в положении седа. |  |  |  |
| 24 | | ***Футбол.*** | Обучение ударам по мячу в игре футбол. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Удары по мячу внешней и внутренней стороной стопы. Эстафеты с мячом. |  | Выполнять наклоны туловища вперёд в положении седа. |  |  |  |
| 25 | |  | Обучение ведению мяча в игре футбол. | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Перестрелка». |  | Выполнять приседание с грузом на плечах. |  |  |  |
| 26 | |  | Обучение ударам по воротам. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Удары по воротам указанным способами на точность ( меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты с мячом. |  | Выполнять приседание с грузом на плечах. |  |  |  |
| 27 | | ***Волейбол.*** | Правила и организация игры волейбол. | О.Р.У. с мячом. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты и игровые упражнения. |  | Повторить правила игры в волейбол. |  |  |  |
| 28 | |  | Обучение передаче мяча сверху двумя руками. | Способы самоконтроля.  О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в парах; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, назад, через сетку. Подвижная игра «Бой петухов». |  | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. |  |  |  |
| 29 | |  | Обучение приёму снизу двумя руками мяча | О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в парах; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, назад, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах - наброшенного партнёром, чередование передача сверху – приём снизу. Подвижная игра «Бой петухов». |  | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. |  |  |  |
| 29 | |  | Обучение нижней прямой подаче. | О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки). Подвижная игра «Подай и попади». | Передача мяча сверху двумя руками. | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. |  |  |  |
| 30 | |  | Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. | О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния. Подвижная игра «Снайперы». |  | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. |  |  |  |
| 31 | |  | Обучение нападающему удару. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). Удар по мячу после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Сумей принять». | Приём мяча снизу двумя руками. | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) |  |  |  |
| 32 | |  | Совершенствование нападающего удара. | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижная игра «Кто лучше подаст и примет». | Подача с 3-6м от сетки. | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) |  |  |  |
| 33 | |  | Закрепление пройденного материала в подвижных играх | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Атака крепости», мини-баскетбол. | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. |  |  |  |

**Планирование учебного материала на 2 триместр 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **раздела программы** | | **Тема урока** | | **Содержание учебного материала** | | **Контрольные упражнения** | | **Домашние задание** | | **Дата планируемая** | | **Дата фактическая** | | **Примечание** | |
| Гимнастика 18 часов. Лыжная подготовка 15 часов. Основы знаний (в процессе уроков). | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Гимнастика.**  ***Акробатика.*** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.  Обучить кувырку вперед и назад слитно. | | Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по гимнастике.  Строевые упражнения (повторение). О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад слитно. Многократные кувырки вперед. Упражнения на гибкость. | |  | | Выполнять упражнения на гибкость и силу. | |  | |  | |  | |
| 35 |  | Совершенствование кувырка вперед в стойку на лопатки (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). | | Основы выполнения гимнастических упражнений.  Строевые упражнения (повторение). О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатки; кувырок назад. Девочки - кувырок вперед, кувырок назад – полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание юноши – на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. | | Поднимание туловища из положения лежа. | | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. | |  | |  | |  | |
| 36 |  | Обучение выполнения упражнения «мост» из положения стоя с помощью. Комбинация из раннее освоенных акробатических элементов. | | Упражнения для разогревания.  Строевые упражнения (повторение). О.Р.У. с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатки; мост из положения лежа, кувырок назад. Девочки – кувырок вперед, «мост» из положения стоя с помощью. Кувырок назад. Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | |  | | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.. | |  | |  | |  | |
| 37 |  | Обучение акробатическим прыжкам – комплекс №1 | | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Акробатические прыжки комплекс №1 - «старт пловца»- кувырок вперед прыжком в упор присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись. Подвижная игра «Перестрелка». | | Наклон вперед из положения сидя. | | Выполнять прыжки со скакалкой за 20с: 40 раз мальчики, 50 раз девочки. | |  | |  | |  | |
| 38 |  | Закрепление акробатического комплекса №1 | | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Акробатические прыжки комплекс №1 - «старт пловца»- кувырок вперед прыжком в упор присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись. Подвижная игра «Перестрелка» | |  | | Выполнять прыжки со скакалкой за 20с: 40 раз мальчики, 50 раз девочки. | |  | |  | |  | |
| 39 |  | Совершенствование акробатических прыжков-  комплекс №2 | | Развитие силовых способностей и гибкости. О.Р.У. с обручами. Акробатические прыжки комплекс №2 – «старт пловца» - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом в упор присев – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180°. Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | | Акробатическое упражнение №1 | | Выполнять приседание на одной ноге: 7 раз мальчики, 5 раз девочки. | |  | |  | |  | |
| 40 |  | Закрепление акробатических прыжков -  комплекс №2 | | Развитие силовых способностей и гибкости. О.Р.У. с обручами. Акробатические прыжки комплекс №2 – «старт пловца» - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом в упор присев – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180°. Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | |  | | Выполнять приседание на одной ноге: 7 раз мальчики, 5 раз девочки. | |  | |  | |  | |
| 41 | ***Опорные прыжки.*** | Обучение опорным прыжкам через козла. | | Страховка и помощь во время занятий. О.Р.У.  в парах. Упражнения для развития гибкости.  Опорный прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись (козел в ширину, высота105 см.). Прыжки через скакалку. | | Акробатическое упражнение №2 | | Выполнять прыжки вверх из полуприседа:  9 раз мальчики,  6 раз девочки. | |  | |  | |  | |
| 42 |  | Совершенствование опорных прыжков через козла. | | Страховка и помощь во время занятий. О.Р.У.  в парах. Упражнения для развития гибкости.  Опорный прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Прыжки через скакалку. | |  | | Выполнять прыжки вверх из полуприседа:  9 раз мальчики,  6 раз девочки | |  | |  | |  | |
| 43 |  | Развитие силовых способностей | | О.Р.У. со скакалкой. Строевые упражнения. Опорные прыжки. Подтягивание и отжимание от пола. Упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки. Прыжки через скакалку. Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | | Прыжки через скакалку. | | Выполнять прыжок в длину с места. | |  | |  | |  | |
| 44 | ***Равновесие.*** | Развитие координационных способностей. | | О.Р.У. со скакалкой. Строевые упражнения.  Упражнения на гимнастическом бревне. Опорные прыжки. Челночный бег с кубиками. Прыжки «змейкой через скамейку». Эстафеты с использование гимнастических упражнений. | | Опорные прыжки.  ( техника выполнения) | | Выполнять прыжок в длину с места. | |  | |  | |  | |
| 45 | ***Вольные упражнения.*** | Обучение 1и 2 частям вольных упражнений. | | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. 1и 2 часть вольных упражнений. Подтягивание и отжимание от пола.  Подвижная игра «Ручной мяч». | | Опорные прыжки.  ( техника выполнения) | | Выполнять комплекс О.Р.У. для утренней гимнастике. | |  | |  | |  | |
| 46 |  | Обучение 3и 4 части вольных упражнений | | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Повторить 1и 2 часть вольных упражнений.  3и 4 части вольных упражнений.  Подвижная игра «Ручной мяч». | |  | | Повторить 1и 2 часть вольных упражнений. | |  | |  | |  | |
| 47 |  | Обучение 5 и 6 части вольных упражнений | | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Повторить 1и 2 часть вольных упражнений; 3и 4 части вольных упражнений.  5 и 6 части вольных упражнений. | |  | | Повторить 3и 4 части вольных упражнений. | |  | |  | |  | |
| 48 |  | Обучение 7 и8 части вольных упражнений. | | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Повторить 1и 2 часть вольных упражнений; 3и 4 части вольных упражнений;  5 и 6 части вольных упражнений.  7 и8 части вольных упражнений. | | Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. | | Повторить 5 и 6 части вольных упражнений | |  | |  | |  | |
| 49 |  | Совершенствование комплекса вольных упражнений под музыку. | | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Повторить 1и 2 часть вольных упражнений; 3и 4 части вольных упражнений;  5 и 6 части вольных упражнений;  7 и8 части вольных упражнений. | |  | | Повторить 7 и8 части вольных упражнений | |  | |  | |  | |
| 50 |  | Совершенствование комплекса вольных упражнений под музыку. | | О.Р.У. на месте. Специальные беговые упражнения. Повторить 1и 2 часть вольных упражнений; 3и 4 части вольных упражнений;  5 и 6 части вольных упражнений;  7 и8 части вольных упражнений. | |  | | Составить комплекс акробатических упражнений. | |  | |  | |  | |
| 51 |  | Закрепление пройденного материала | | О.Р.У. с предметами. Преодоление полосы препятствий (гимнастических снарядов).  Показательные выступления составленных комплексов.  Подвижная игра «Ручной мяч» | |  | | Проверить осанку - стойка у стены спиной, касаясь пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам. | |  | |  | |  | |
| 52 | **Лыжная подготовка.** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ходьба, бег с различными заданиями. Игра «Мини - футбол». | |  | | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. | |  | |  | |  | |
| 53 |  | Совершенствование попеременный двухшажный ход и одновременно бесшажный ход. | | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Игра на лыжах «Остановка рывком». | |  | | Выполнять комплекс О.Р.У. для утренней гимнастике. | |  | |  | |  | |
| 54 |  | Обучение одновременному двухшажному ходу. | | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Игра на лыжах «Остановка рывком». | |  | | Повторить виды лыжного спорта. | |  | |  | |  | |
| 55 |  | Зимние подвижные игры. | | Комплекс общеподготовительных упражнений. для лыжника. Подвижные игры – эстафеты:  «Попади снежком в цель», «Гусеница», «Остановка рывком».  Игра «Мини - футбол по упрощенным правилам». | |  | | Проверить осанку - стойка у стены спиной, касаясь пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам. | |  | |  | |  | |
| 56 |  | Обучение подъему «ёлочкой» | | Виды лыжного спорта.  Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Подъём «ёлочкой».  Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Кто за 10 шагов проскользит дальше». | |  | | Закрепить попеременный двухшажный ход и одновременно бесшажный ход | |  | |  | |  | |
| 57 |  | Совершенствовать подъём в горку «ёлочкой» | | Виды лыжного спорта.  Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом»  Подвижные игры «Быстрый лыжник», «С горки на горку» | |  | | Закрепить одновременный одношажный ход. | |  | |  | |  | |
| 58 |  | Закрепление подъёма «ёлочкой». | | Виды лыжного спорта.  Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом»  Подвижные игры «Быстрый лыжник», «С горки на горку» | |  | | Закрепить одновременный одношажный ход. | |  | |  | |  | |
| 59 |  | Обучение торможению и повороту упором. | | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Построение с лыжами. Повороты на месте. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2км.  Игра «С горки на горку» | | Одновременный двухшажный ход (техника выполнения) | | Закрепить подъём «ёлочкой». | |  | |  | |  | |
| 60 |  | Совершенствование торможения и поворот упором. | | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Построение с лыжами. Повороты на месте. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.  Эстафета с передачей палок. | |  | | Закрепить подъём «ёлочкой». | |  | |  | |  | |
| 61 |  | Закрепление подъёма «ёлочкой», торможения и поворот упор. | | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Построение с лыжами. Повороты на месте. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.  Эстафета с передачей палок. | |  | | Закрепить подъём «ёлочкой». | |  | |  | |  | |
| 62 |  | Совершенствование лыжных ходов. | | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Прохождение дистанции 3-4км различными способами. Эстафета с передачей палок. | |  | | Проходить дистанции 3-4км на лыжах. | |  | |  | |  | |
| 63 |  | Совершенствование лыжных ходов. | | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Прохождение дистанции 3-4км различными способами. Подвижные игры «Кто за 10 шагов проскользит дальше». | |  | | Проходить дистанции 3-4км на лыжах | |  | |  | |  | |
| 64 |  | Развитие выносливости на лыжах. | | Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 2км на оценку. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Подвижная игра «Попади снежком в цель». | | Прохождение дистанции 2 км. | | Выполнять комплекс упражнений на развитие силы | |  | |  | |  | |
| 65 |  | Развитие выносливости на лыжах. | | Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 2км на оценку. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Подвижная игра «Попади снежком в цель». | |  | | Выполнять комплекс упражнений на развитие силы | |  | |  | |  | |
| 66 |  | Зимние подвижные игры. | | Комплекс общеподготовительных упражнений. для лыжника. Подвижные игры – эстафеты:  «Попади снежком в цель», «Гусеница», «Остановка рывком».  Игра «Мини - футбол по упрощенным правилам». | |  | | Выполнять комплекс упражнений для профилактики обморожений. | |  | |  | |  | |

**Планирование учебного материала на 3 триместр 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование**  **раздела программы** | | **Тема урока** | | **Содержание учебного материала** | | **Контрольные упражнения** | | **Домашние задание** | | **Дата планируемая** | | **Дата фактическая** | | **Примечание** |
| Лыжная подготовка 3 часа. Спортивные игры 23 часа. Легкая атлетика 10 часов. Основы знаний (в процессе уроков). | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование лыжных ходов. | | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Прохождение дистанции 3-4км различными способами. Подвижные игры «Кто за 10 шагов проскользит дальше». | |  | | Выполнять комплекс упражнений на развитие силы | |  | |  | |  | |
| 68 |  | Закрепление подъёма «ёлочкой», торможение и поворот упором. | | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Построение с лыжами. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение и поворот упором. Игра «Гонка с преследованием» | | Прохождение дистанции  2 км. | | Выполнять комплекс упражнений для профилактики обморожений. | |  | |  | |  | |
| 69 |  | Зимние подвижные игры. | | Комплекс общеподготовительнх упражнений. Для лыжника. Подвижные игры – эстафеты:  «Попади снежком в цель», «Гусеница», «Остановка рывком».  Игра «Мини – футбол по упрощенным правилам». | |  | | Выполнять комплекс О.Р.У. для утренней гимнастике. | |  | |  | |  | |
| 70 | **Баскетбол.** | Повторение стойки и перемещения игрока , поворот, остановки при игре в баскетбол. | | Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж на уроках спортивными играми, правила закаливания в осеннее время года.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Перемещение в различной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры в баскетбол. Подвижная игра «Ручной мяч» | |  | | Выполнять прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | |  | |  | |  | |
| 71 |  | Совершенствование ловли и передаче мяча на месте и в движении. | | Правила и организация избранной игры.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед. Подвижная игра «Мячом в цель». | |  | | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки. | |  | |  | |  | |
| 72 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | | Правила и организация избранной игры.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра «Перестрелка». | |  | | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки | |  | |  | |  | |
| 73 |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. | | Правила игры в баскетбол. О.Р.У. с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведения без сопротивления защитника левой и правой рукой.  Игра по упрошенным правилам «Мини – баскетбол» | |  | | Подготовить комплекс О.Р.У. с мячом. | |  | |  | |  | |
| 74 |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. | | Приёмы закаливания.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение мяча без сопротивления защитника ведущей рукой и неведущей рукой. Учебная игра «Мини-баскетбол». | | Техника ведения мяча. | | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) | |  | |  | |  | |
| 75 |  | Совершенствование бросков мяча. | | Способы самоконтроля  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча. Подвижная игра  «10 передач». | |  | | Выполнять прыжок в длину с места. | |  | |  | |  | |
| 76 |  | Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли. | | Понятие о периметре, окружности, радиусе, шаре.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Подвижная игра «10 передач». | | Комбинация из освоенных элементов техники. | | Подготовить комплекс О.Р.У. с мячом. | |  | |  | |  | |
| 77 |  | Закрепление бросок мяча в движении. | | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 3,60 м в прыжке. Учебная игра «Мини – баскетбол». | |  | | Подготовить комплекс О.Р.У. с мячом. | |  | |  | |  | |
| 78 |  | Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Комбинация из освоенных элементов техники. | | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Вырывание мяча на месте и при ведении мяча. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра «Мини – баскетбол» | | Броски одной и двумя руками с расстояния (по технике выполнения) | | Проверить осанку – стойка у стены спиной, касаясь пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам. | |  | |  | |  | |
| 79 |  | Обучение тактике свободного нападения без изменения позиций игроков. | | Взаимодействие тел.  О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Тактика свободного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини – баскетбол» | |  | | Выполнять приседание на одной ноге: 8 раз (мальчики), 6 раз (девочки). | |  | |  | |  | |
| 80 |  | Обучение нападения быстрым прорывом. | | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Нападения быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | |  | | Выполнять приседание на одной ноге: 8 раз (мальчики), 6 раз (девочки). | |  | |  | |  | |
| 81 |  | Закрепление разученных элементов игры в баскетбол. | | О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Игры и игровые задания 2:1, 3:2.  Игра по правилам мини – баскетбола. | |  | | Выполнять наклоны туловища вперёд в положении седа. | |  | |  | |  | |
| 82 |  | Закрепление разученных элементов игры в баскетбол. | | О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Игры и игровые задания2:1, 3:2 .  Игра по правилам мини – баскетбола. | |  | | Выполнять наклоны туловища вперёд в положении седа. | |  | |  | |  | |
| 83 | **Волейбол.** | Совершенствование стойки и перемещения игрока в игре волейбол. | | О.Р.У. с мячом. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты и игровые упражнения. | |  | | Повторить правила игры в волейбол. | |  | |  | |  | |
| 84 |  | Обучение передаче мяча сверху двумя руками. | | Способы самоконтроля.  О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в парах; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, назад, через сетку. Подвижная игра «Бой петухов». | |  | | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. | |  | |  | |  | |
| 85 |  | Обучение приёму снизу двумя руками мяча. | | О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в парах; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, назад, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах – наброшенного партнёром, чередование передача сверху – приём снизу. Подвижная игра «Бой петухов». | |  | | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. | |  | |  | |  | |
| 86 |  | Обучение нижней прямой подаче. | | О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки). Подвижная игра «Подай и попади». | |  | | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки | |  | |  | |  | |
| 87 |  | Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. | | О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с 3-6 м от сетки . Подвижная игра «Снайперы». | | Приём мяча снизу двумя руками. | | Выполнять подтягивание – мальчики, отжимание – девочки | |  | |  | |  | |
| 88 |  | Обучение нападающему удару. | | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания). Удар по мячу после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Сумей принять». | |  | | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) | |  | |  | |  | |
| 89 |  | Совершенствование нападающего удара. | | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижная игра «Кто лучше подаст и примет». | | Подача с 3-6 м от сетки. | | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) | |  | |  | |  | |
| 90 |  | Совершенствование нападающего удара. | | О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар с передачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. Подвижная игра «Кто лучше подаст и примет». | | Нападающий удар через сетку. | | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. | |  | |  | |  | |
| 91 |  | Закрепление элементов спортивных игр. | | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Атака крепости», мини-баскетбол. | |  | | Выполнять поднимание туловища из положения лежа. | |  | |  | |  | |
| 92 |  | Закрепить элементы спортивных игр. | | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Атака крепости», мини-баскетбол. | |  | | Выполнять комплекс О.Р.У. с предметами. | |  | |  | |  | |
| 93 | **Легкая атлетика.** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетике. | | Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по легкой атлетике, оказание первой помощи.  Повторение высокого старта и старта с опорой на одну руку.  Челночный бег с ведением мяча. | |  | | Выполнять комплекс О.Р.У. с предметами. | |  | |  | |  | |
| 94 | ***Спринтерский бег.*** | Совершенствование высокого старта и стартового разгона. | | Измерения частоты сердечных сокращений. Комплекс О.Р.У. Повторение раннее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью  2-3-х 30-40 метров.  Старты из различных и.п. Скоростной бег до 50 метров. Подвижная игра «Русская лапта» | |  | | Выполнять приседание с грузом на плечах. | |  | |  | |  | |
|  | ***Прыжки.*** | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | | Правила соревнование в беге и прыжках.  О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Мини – футбол»- мальчики. Девочки «Русская лапта». | | Бег 30м с учетом времени. | | Выполнять приседание с грузом на плечах. | |  | |  | |  | |
| 95 |  | Обучение прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега | | Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. О.Р.У. со скакалкой. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с.)  Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.  Подвижная игра «Пятнашки». | | Бег 60м с учетом времени. | | Выполнять прыжки в длину с места. | |  | |  | |  | |
| 96 |  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. | | Содержание понятий «утомление» и «восстановление». О.Р.У. со скакалкой. Прыжок в высоту с разбега, преодолевая планку. Игра – эстафета «Футболисты». | | Прыжки в длину с места. | | Подготовить комплекс О.Р.У. для утренней гимнастики с предметами. | |  | |  | |  | |
| 97 |  | Закрепление прыжка в высоту с разбега. | | О.Р.У. с обручем. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега, преодолевая планку. Игра – эстафета «Футболисты» | | Прыжок в высоту с разбега, преодолевая планку | | Подготовить комплекс О.Р.У. для разминки. | |  | |  | |  | |
| 98 | ***Метание.*** | Развитие скоростно - силовых способностей. | | Скорость равномерного движения. Инерция. О.Р.У. с теннисными мячами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12-14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «Перестрелка» | |  | | Подготовить комплекс О.Р.У. для разминки. | |  | |  | |  | |
| 99 |  | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. | | Единицы скорости.  О.Р.У. для рук плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив – челночный бег. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Подвижная игра «Перестрелка». | | Челночный бег 3х10метров. | | Проверить осанку - стойка у стены спиной, касаясь пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам. | |  | |  | |  | |
| 100 | ***Длительный бег.*** | Развитие выносливости. | | Способы измерения уровня развития мышечной силы, гибкости.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 2х500 метров, девочки 2х300 метров (в ¾ силы). Спортивные игры. | |  | | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) | |  | |  | |  | |
| 101 |  | Развитие силовой выносливости. | | Средняя скорость неравномерного движения.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Контрольный норматив – бег 1000 метров. Подвижная игра «Ловля цепочкой». | | Бег 1000 метров. | | Выполнять прыжки со скакалкой за  20 с: 42 раза (мальчики), 48 раз (девочки) | |  | |  | |  | |
| 102 |  | Преодоление полосы препятствий.  Эстафеты. | | Физическая культура и олимпийское движение в современной России.  О.Р.У. в движение. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Линейные эстафеты до 50 метров. | |  | | Подготовить комплекс О.Р.У. для утренней гимнастики. | |  | |  | |  | |