**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 самоконтроляО.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 самоконтроляО.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. |  |  |  |