**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 классов.**

Общее количество часов на 2014 -2015 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

**Знать:**

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости

**Социально психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение технике высокого старта. | 1 | Высокий старт *(15- 30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | ***Уметь:***бегать с максимальной  скоростью *(60 м)* | 01.09 |  |
| Закрепление техники высокого старта. | 2 | Высокий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на Измерение пульса. | ***Уметь:***бегать с максимальной  скоростью *(60 м)* | 03.09 |  |
| Обучение технике финиширования. | 3 | Высокий старт *(15- 30 м).* Финиширование.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:***бегать с максимальной  скоростью *(60 м)* | 05.09 |  |
| Закрепление техники финиширования. | 4 | Высокий старт *(15- 30 м).* Финиширование Бег *(3 x 50 м).*  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | ***Уметь:***бегать с максимальной  скоростью *(60 м)* | 08.09 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Учёт бега на 60 метров. | 5 | Бег на результат ( 60 м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | ***Уметь:***бегать с максимальной  скоростью *(60 м)* | 10.09 |  |
| Обучение технике метания малого мяча. | 6 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч в цель и на дальность | 12.09 |  |
| Закрепление техники метания малого мяча. | 7 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч в цель и на дальность | 15.09 |  |
| Совершенствование техники метания малого мяча. | 8 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:***метать мяч в цель и на дальность | 17.09 |  |
| Учёт техники метания малого мяча. | 9 | Метание теннисного мяча на дальность. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч в цель и на дальность | 19.09 |  |
| Обучение технике эстафетного бега. | 10 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | ***Уметь:***пробегать среднюю беговую дистанцию | 22.09 |  |
| Закрепление техники эстафетного бега. | 11 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | ***Уметь:***пробегать среднюю беговую дистанцию | 24.09 |  |
| Учёт бега на 1000 м. | 12 | Бег (1000 м). Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | ***Уметь:***пробегать среднюю беговую дистанцию | 26.09 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Спортивные игры (12 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. | 13 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила Т.Б Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 29.09 |  |
| Закрепление техники ведения мяча, передачи мяча в движении. | 14 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 01.10 |  |
| Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча в движении. | 15 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 03.10 |  |
| Совершенствование техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди на месте. | 16 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 06.10 |  |
| Учёт техники ведения мяча. | 17 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в  мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 08.10 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Обучение технике передачи одной рукой от плеча на месте. | 18 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 10.10 |  |
| Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. | 19 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 13.10 |  |
| Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении. | 20 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей Терминология б/б. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 15.10 |  |
| Закрепление техники броска одной рукой от плеча в движении. | 21 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей Терминология б/б. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 17.10 |  |
| Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении. | 22 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 20.10 |  |
| Совершенствование техники броска мяча одной рукой в движении. | 23 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 22.10 |  |
| Учёт броска одной рукой от плеча в движении. | 24 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические приёмы | 24.10 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Гимнастика (3 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение упражнениям на брусьях и бревне. | 25 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивания в упоре на руках (м.). Ходьба по бревну, повороты (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.Правила и организация соревнований погимнастике. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | 27.10 |  |
| Закрепление техники размахиваний на брусьях, поворотам на бревне. | 26 | Под­тягивания в висе. Размахивание в упоре на руках, соскок махом назад (м.). Повороты на бревне, полушпагат (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | 29.10 |  |
| Учёт техники размахивания на брусьях, поворотов на бревне. | 27 | Техника выполнения размахиваний на брусьях (м.); техника выполнения поворотов и шагов польки на бревне (д.). Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять на брусьях и гимнастическом бревне | 31.10 |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть - 22

**Знать:**

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Мини-футбол:** Технические приемы и тактическими взаимодействиями, научиться играть в мини-футбол.

**Теннис:** Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Лапта:** Правила игры. Техника безопасности. Технические и тактические приёмы игры.

**Культурно — исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы:** Организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Гимнастика (9 ч)** | | | | | |
| Обучение технике опорного прыжка. | 1 (28) | Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок | 10.11 |  |
| Закрепление техники опорного прыжка. | 2 (29) | Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок | 12.11 |  |
| Совершенствование техники опорного прыжка. | 3 (30) | Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок | 14.11 |  |
| Учёт техники опорного прыжка. | 4 (31) | Выполнение прыжка ноги врозь (*на оценку*). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (*5-6 упражнений*). Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок | 17.11 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Обучение технике кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках. | 5 (32) | Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнятьакробатические элементы раздельно и в комбинации | 19.11 |  |
| Обучение технике кувырков вперёд слитно, мост из положения стоя. | 6 (33) | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнятьакробатические элементы раздельно и в комбинации | 21.11 |  |
| Закрепление техники двух кувырков вперёд слитно. | 7 (34) | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнятьакробатические элементы раздельно и в комбинации | 24.11 |  |
| Совершенствование техники двух кувырков вперёд слитно. | 8 (35) | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнятьакробатические элементы раздельно и в комбинации | 26.11 |  |
| Учёт техники двух кувырков вперёд слитно. | 9 (36) | Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнятьакробатические элементы раздельно и в комбинации | 28.11 |  |
| **Лапта (6 ч)** | | | | | |
| История возникновения лапты. Обучение технике перемещения в стойке. | 10 (37) | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 01.12 |  |
| Обучение технике ловле и передаче мяча в парах на месте. | 11 (38) | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 03.12 |  |
| Закрепление техники перемещения в стойке, боком лицом. | 12 (39) | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 05.12 |  |
| Обучение технике ловли и передачи мяча в парах в движении. | 13 (40) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 08.12 |  |
| Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах в движении. | 14 (41) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 10.12 |  |
| Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах в движении. | 15 (42) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 12.12 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Мини-футбол (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике владения мячом. | 16 (43) | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 15.12 |  |
| Закрепление техники владения мячом. | 17 (44) | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 17.12 |  |
| Обучение технике ударов по мячу. | 18 (45) | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 19.12 |  |
| **Теннис (4 ч)** | | | | | |
| Обучение технике отбивания, катания, ловли мяча. | 19 (46) | Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 22.12 |  |
| Обучение технике ударов с отскока. | 20 (47) | Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче,фиксация точки удара,сопровождение мяча,балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). Игры и упражнения для освоения навыков игры. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 24.12 |  |
| Обучение технике обмена ударами. | 21 (48) | Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.). Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 26.12 |  |
| Обучение правилам игры в русскую лапту, технике перемещения в стойке. | 22 (49) | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 29.12 |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 29

**Знать:**

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Мини-футбол:** Технические приемы и тактическими взаимодействиями, научиться играть в мини-футбол.

**Теннис:** Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Лапта:** Правила игры. Техника безопасности. Технические и тактические приёмы игры.

**Естественные основы:** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теннис (2 ч)** | | | | | |
| Обучение технике ловли и передаче мяча в парах. | 1 (50) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 12.01 |  |
| Оценка техники ударов по мячу. | 2 (51) | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 14.01 |  |
| **Мини-футбол (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике ведения мяча. | 3 (52) | Упражнение «квадрат». Ведение мяча. Двусторонняя учебная игра. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 16.01 |  |
| Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу. | 4 (53) | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 18.01 |  |
| Обучение индивидуальным тактическим действиям. | 5 (54) | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 21.01 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теннис (4 ч)** | | | | | |
| Обучение технике одиночных ударов. | 6 (55) | Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол). | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 23.01 |  |
| Закрепление техники одиночных ударов. | 7 (56) | Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол). | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 26.01 |  |
| Учёт техники одиночных ударов. | 8 (57) | Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол). | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 28.01 |  |
| Совершенствование техники обмена ударами. | 9 (58) | Розыгрыш подача- прием, удар с лета. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 30.01 |  |
| **Лыжная подготовка (20 ч)** | | | | | |
| ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике одновременного двухшажного хода. | 10 (59) | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-02.02  ВГ-04.02 |  |
| Закрепление техники одновременного двухшажного хода. | 11 (60) | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-02.02  ВГ-04.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 12 (61) | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБВГ  06.02 |  |
| Обучение технике одновременного одношажного хода. | 13 (62) | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-09.02  ВГ-11.02 |  |
| Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 14 (63) | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-09.02  ВГ-11.02 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Учёт техники одновременно двухшажного хода. | 15 (64) | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБВГ  13.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 16 (65) | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-16.02  ВГ-18.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 17 (66) | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-16.02  ВГ-18.02  20.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 18 (67) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБВГ  20.02 |  |
| Учёт техники одновременного одношажного хода. | 19 (68) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-27.02  ВГ-25.02 |  |
| Учёт техники одновременного бесшажного хода. | 20 (69) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-02.03  ВГ-25.02 |  |
| Обучение технике торможения плугом. | 21 (70) | Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владетьтехникой торможения плугом | АБ-02.03  ВГ-27.02 |  |
| Учёт техники одновременных ходов. | 22 (71) | Спуски со склонов в парах и тройках. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой спусков со склонов | АБ-06.03  ВГ-04.03 |  |
| Обучение технике скользящего шага. | 23 (72) | Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой подъёма в гору | АБ-13.03  ВГ-04.03 |  |
| Совершенствование техники одновременных ходов. | 24 (73) | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-16.03  ВГ-06.03 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 25 (74) | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | АБ-16.03  ВГ-11.03 |  |
| Совершенствование техники лыжных ходов. | 26 (75) | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | ВГ-11.03 |  |
| Совершенствование техники лыжных ходов. | 27 (76) | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь:*** владеть техникой лыжных ходов | ВГ-13.03 |  |
| Учёт техники прохождение дистанции 1 км на время. | 28 (77) | Лыжные гонки на 1 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию 1 км | ВГ-18.03 |  |
| Учёт техники прохождение дистанции 2 км на время. | 29 (78) | Лыжные гонки на 2 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 2 км | ВГ-18.03 |  |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть – 27

**Знать:**

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Мини-футбол:** Технические приемы и тактическими взаимодействиями, научиться играть в мини-футбол.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Лёгкая атлетика (3 ч)** | | | | | |
| Обучение прыжкам в высоту. | 1 (79) | Прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструкция по ТБ. | ***Уметь:***прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | АБВГ  20.03 |  |
| Закрепление прыжков в высоту. | 2 (80) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | 30.03 |  |
| Учёт прыжков в высоту. | 3 (81) | Прыжок в высоту на результат. Специально беговые упражнения. | ***Уметь:***прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | 01.04 |  |
| **Спортивные игры (12 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча через сетку. | 4 (82) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 03.04 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Обучение технике приёма мяча снизу после подачи. | 5 (83) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 06.04 |  |
| Обучение технике нижней прямой подаче. | 6 (84) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 08.04 |  |
| Обучение технике нападающего удару. | 7 (85) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 10.04 |  |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах. | 8 (86) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и и через зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 13.04 |  |
| Совершенствование техники передачи снизу в парах. | 9 (87) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 15.04 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники нападающего удара. | 10 (88) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 17.04 |  |
| Совершенствование техники нижней прямой подачи. | 11 (89) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 20.04 |  |
| Совершенствование техники свободного нападения. | 12 (90) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 22.04 |  |
| Совершенствование техники передачи в парах через сетку. | 13 (91) | Комбинация из разученных элементов перемещения (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 24.04 |  |
| Совершенствование техники приёма мяча после подачи. | 14 (92) | Комбинация из разученных элементов перемещения (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 27.04 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники прямого нападающего удара. | 15 (93) | Комбинация из разученных элементов перемещения (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять технические приёмы | 29.04 |  |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ.  Обучение технике стартового разгона. | 16 (94) | Высокий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. определение результатов в спринтерском беге. | ***Уметь:***бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 06.05 |  |
| Совершенствование техники финиширования. | 17 (95) | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Разви­тие скоростных качеств. | ***Уметь:***бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 08.05 |  |
| Учёт бега на 60 м. | 18 (96) | Бег *(60 м)* на результат*.* Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных ка­честв. | ***Уметь:***бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | 11.05 |  |
| Обучение технике метанию. | 19 (97) | Метание теннисного мя­ча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:***метать мяч в мишень и на дальность | 13.05 |  |
| Закрепление техники метания. | 20 (98) | Метание теннисного мя­ча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:***метать мяч в мишень и на дальность | 15.05 |  |
| Учёт техники метания. | 21 (99) | Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч в мишень и на дальность | 18.05 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Обучение технике эстафетного бега. | 22 (100) | Бег *2000 м.* ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | 20.05 |  |
| Закрепление техники эстафетного бега. | 23 (101) | Бег *2000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | 22.05 |  |
| Учёт бега на 2000 м. | 24 (102) | Бег *2000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | ***Уметь:***бегать в равномерном темпе (*до 20 мин*) | 25.05 |  |
| **Мини-футбол (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике ударов по мячу. | 25 (103) | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 27.05 |  |
| Закрепление техники ударов по мячу. | 26 (104) | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 29.05 |  |
| Совершенствование техники ударов по мячу. | 27 (105) | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | ***Уметь:***выполнять технические приёмы | 01.06 |  |