**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела  программы | | Тема урока | | Кол-во часов | | Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид контроля | | Д/з | | Дата  проведения | | | |
| план | | | факт |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | | 11 |
| 1 | **Легкая**  **атлетика** | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 4 | | Вводный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м | | | Комплекс 1 | |  | | |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | Комплекс 1 | |  | | |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | Комплекс 1 | |  | | |  |
| Контрольный | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.  Девочки: 10,4; 10,0,  11,2 | | Комплекс 1 | |  | | |  |
| *.* |  | Прыжок  в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | | 3 | | Комбинированный | | | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1  1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | | | Комплекс 1 | |  |  | |
| Комбинированный | | | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | | | Комплекс 1 | |  |  | |
| Учетный | | | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | Оценка техники прыжка в длину  и метание мяча в цель | | Комплекс 1 | |  |  | |
| Бег на средние дистанции | | 1 | | Комбинированный | | | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат | | Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20 | | Комплекс 1 | |  |  | |
| 2 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | 6 | | Комбинированный | | | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | **Уметь** преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут | | | | Комплекс 1 | |  |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия | | | | Комплекс 1 | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | | Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут | | | | | | | | | | | | | Комплекс 1 | | | | | |  | |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | | | | | | | | | | | | | Комплекс 1 | | | | | |  | |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | | | | | | | | | | | | | Комплекс 1 | | | | | |  | |  |
| Учетный | | | | | | | | Бег 1200 м. Развитие выносливости | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | | | | Без учета времени | | | | | | | | | Комплекс 1 | | | | | |  | |  |
| 3 | **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | Висы.  Строевые упражнения | | 4 | | | | | | | Изучение  нового  материала | | | | | | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | | | | | | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | | | | | | | | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | |  | |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | | | | | | | | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | |  | |  |
| Учетный | | | | | | | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | | | | | | | Оценка техники выполнения упражнений | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | |  | |  |
| Прикладные упражнения, упражнения  в равновесии | 4 | | | | | | | Изучение нового  материала | | | | | | | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | |  | |  |
|  | | | | | | | Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | | Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | | | | |  | | |  |
| Учетный | | | | | | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | | | | | | Оценка техники выполнения прикладных упражнений | | Комплекс 2 | | | | | | | | |  | | |  |
| Акробатика, лазание | 4 | | | | | | | Изучение нового  материала | | | | | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | | | | | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | | | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | | | | | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | | | | |  | | |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков | | | | | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | | | | | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | | | | | Комплекс 2 | | | | | | | | |  | | |  |
| Учетный | | | | | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | | | | | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | | | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м | | Комплекс 2 | | | | | | | | |  | | |  |
| 4 | | **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | Волейбол | | | | | | 12 | | Изучение нового  материала | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | | | |  | | |  |
| Комбинированный | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | | | |  | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | | | |  | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | | | |  | | |  |
| Комплексный | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | | | |  | | |  |
|  | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  |
|  | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | Совершенствование ЗУН | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | |  | | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | |  | | | | |  |
| Комплексный | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | | | | Комплекс 3 | | | | | | |  | | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять | | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | | |  | | | | |  |
|  | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | | | технические приемы | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | |  | | | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | Оценка техники нижней прямой подачи | | | Комплекс 3 | | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | | | Совершенствование ЗУН | | | | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | Баскетбол | | | | | | | 18 | | | | | | Изучение нового материала | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, | | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | | | | | | | Выполнять технические приемы | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Изучение нового материала | | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Изучение нового  материала | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические | | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | приемы | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | Комбинированный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
| Комбинированный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | |  | | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2  1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | Оценка техники передачи мяча  в тройках, в движении со сменой мест | | | Комплекс 3 | | | | | |  | | | |  |
| Комбинированный | | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | | | | | | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | | | | | | | | | Комплекс 3 | | | | | |  | | | |  |
| 5 | | | | | **Кроссовая подготовка** | | | | | | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | | 6 | | | | | | | Комбинированный | | | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | | | | | | | | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | | |  | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | | | | | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | | |  | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | | | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | | | | | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | | |  | | | |  |
|  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | | Совершенствования | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | | | | | | | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | | | | | | | | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 20 минут | | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
| Учетный | Бег 2000 метров. Развитие выносливости | | | | | | | | | | | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | | | | | | Оценка без учета времени | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
| 6 | | | | | **Легкая**  **атлетика** | | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | | | | | 4 | | | | | | | Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | | | | | | | | | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м | | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
| Комбинированный | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | | | | | | | | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | | | | | | | | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
| Контрольный | Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | | | | | | | | | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | | | | Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2 | | | | Комплекс 4 | | | | |  | | | |  |
|  | | | | | | |  | | Прыжок в высоту, метание малого  мяча | | | | | | 2 | | | | | | | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | | | | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | |  | | | | | |  | |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | | | | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность | | | | | | | | | Комплекс 4 | | | |  | | | | | |  | |
|  | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |