**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Темы уроков | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 | 11 |
| 1 | **Легкая****атлетика****11часов** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5 | Вводный1 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м);. Терминология спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  |  |
| Комбинированный2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ.. Измерение результатов | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков3-4 | Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| Контрольный 5 | Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
|  |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча | 4 | Комбинированный6-7 | Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1  1) с 8–10 м.  | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |  |  |
| Комбинированный8 | . Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые Терминология метания | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность |  |  |
| Учетный9 | . 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 |  |  |
| Бег на средние дистанции | 2 | Комбинированный10-11 | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат |  |  |
| 2 | **Кроссовая подготовка****9часов** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комбинированный12-13 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.  | **Уметь** преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков14-15 | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование знаний, умений, навыков16-17 | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий.  | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков18 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.  | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков19 | Равномерный бег 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  |  |
| Учетный20 | Бег 1200 м. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  |  |
| 3 | **Гимнастика****18часов** | Висы.Строевые упражнения | 7 | Изучениеновогоматериала21-22 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.**Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование знаний, умений, навыков23-24 | Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков 25-26 | . Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  |  |
| Учетный27 | . Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе.  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  |  |
| Прикладные упражнения, упражненияв равновесии | 5 | Изучение нового Материала28 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты.  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  |  |
|  | Совершенствование знаний, умений, навыков29 | и. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование знаний, умений, навыков30-31 | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении.. Упражнения на гимнастической скамейке.  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения |  |  |
| Учетный32 | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия |  |  |
| Акробатика, лазание | 6 | Изучение нового Материала33-34 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации.  | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| Комплексный35 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.  | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| Совершенствование знаний, умений, навыков36-37 |  Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема.  | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| Учетный38 | . Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 4 | **Спортивные игры****45часов** | Волейбол | 18 | Изучение нового Материала39 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой.. Техника безопасности | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный40-41 | . Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Совершенствование ЗУН42-43 | Стойки и передвижение игрока.. Прием мяча снизу двумя руками в прах.. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Совершенствование ЗУН44 | . Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты.. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комплексный 45 | Нижняя прямая подача мяча. . Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН 46-47 | . Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Совершенствование ЗУН 48-49 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комплексный 50-51 | . Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Совершенствование ЗУН 52 | Стойки и передвижение игрока. . Комбинации из разученных элементов в парах | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять  |  |  |
| Совершенствование ЗУН 53- | . Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Совершенствование ЗУН 54-55 | Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.  | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствование ЗУН 56 | Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
|  |  | Баскетбол | 27 | Изучение нового материала57  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника безопасности. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный58-59 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный60 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам,  |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный 61 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол | выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный 62-63 |  Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный 64 |  Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. равила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Изучение нового материал65 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный66 | Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |  |
| Комбинированный67 | . 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 |  |  |
| Комбинированный68 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 22, 33. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный69 | Стойка и передвижение игрока. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный70 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.  Игра 22, 33. Развитие координационных способностей.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный71 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 22, 33.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Изучение нового материал72 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный73-74 | . Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические  |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный 75 | . Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | приемы |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный76 | . Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный77 -78 | . 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 |  |  |
| Комбинированный79 | Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение 5:0. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный80 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
|  |  |  |  | Комбинированный81 | Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола |  |  |  |
| Комбинированный82 | . Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2  1.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| Комбинированный83 | . Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |  |
| 5 | **Кроссовая подготовка****9часов** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 9 | Комбинированный84-85 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.  | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут |  |  |
| Совершенствование ЗУН86 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут |  |  |
| Совершенствование ЗУН 87-88 | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствования89-90 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  |  |
| Совершенствование ЗУН 91 | Равномерный бег 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 20 минут |  |  |
| Учетный 92 | Бег 2000 метров. Развитие выносливости | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут |  |  |
| 6 | **Легкая****атлетика****10 часов** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 | Комбинированный 93-94 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  |  |
| Комбинированный95-96 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| Совершенствование ЗУН 97 | Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. . Старты из различных положений | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
| Контрольный98 | Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 4 | Комбинированный99-100 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания»Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  |  |
| Комбинированный101-102 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  |  |