**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела  программы | | | Тема урока | | Кол-во часов | | Тип урока | | Темы уроков | | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Дата  проведения | | | |
| план | | факт | |
| 1 | 2 | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | | 7 | | 10 | | 11 | |
| 1 | **Легкая**  **атлетика**  **11часов** | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 5 | | Вводный  1 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  2 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ.. Измерение результатов | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м | |  | |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков  3-4 | | 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 | | Комбинированный  6-7 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  8 | | . Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые Терминология метания | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | |  | |  | |
| Учетный  9 | | . 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 | | Комбинированный  10-11 | | 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 | | Комбинированный  12-13 | | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. | | | **Уметь** преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 10 минут | |  | |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков  14-15 | | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | Совершенствование знаний, умений, навыков  16-17 | | Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 минут | |  | |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков  18 | | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | |  | |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков  19 | | Равномерный бег 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | |  | |  | |
| Учетный  20 | | Бег 1200 м. Развитие выносливости | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 15 минут | |  | |  | |
| 3 | **Гимнастика**  **18часов** | | | Висы.  Строевые упражнения | | 7 | | Изучение  нового  материала  21-22 | | 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, навыков  23-24 | | 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 | |  | |  | |
| Учетный  27 | | . Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы | |  | |  | |
| Прикладные упражнения, упражнения  в равновесии | | 5 | | Изучение нового  Материала  28 | | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения | |  | |  | |
|  | | Совершенствование знаний, умений, навыков  29 | | и. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | Совершенствование знаний, умений, навыков  30-31 | | Переноска партнера на спине. ОРУ в движении.. Упражнения на гимнастической скамейке. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения | |  | |  | |
| Учетный  32 | | Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия | |  | |  | |
| Акробатика, лазание | | 6 | | Изучение нового  Материала  33-34 | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | |  | |  | |
| Комплексный  35 | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | |  | |  | |
| Совершенствование знаний, умений, навыков  36-37 | | Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | |  | |  | |
| Учетный  38 | | . 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  Материала  39 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  40-41 | | . 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 ЗУН  42-43 | | 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 ЗУН  44 | | . 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 материала  57 | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника безопасности. | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
| Комбинированный  58-59 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  60 | | 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 материал  65 | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
|  | | |  |  | |  | | Комбинированный  66 | | Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | |  | |  | |  | |
| Комбинированный  67 | | . 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  68 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  69 | | Стойка и передвижение игрока. Игра 22, 33. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
|  | | |  |  | |  | | Комбинированный  70 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  71 | | 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  материал  72 | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Терминология баскетбола | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
| Комбинированный  73-74 | | . 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 | |  | |  | |
|  | |  | | |  | |  | | Комбинированный  76 | | . Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
| Комбинированный  77 -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 | |  | |  | |
| Комбинированный  79 | | Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение 5:0. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
| Комбинированный  80 | | 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 | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | Комбинированный  81 | | Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | |  | |  | |  | |
| Комбинированный  82 | | . Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2  1. | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | |  | |  | |
| Комбинированный  83 | | . 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 | | Комбинированный  84-85 | | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. | | | **Уметь** в равномерном темпе бегать до 10 минут | |  | |  | |
| Совершенствование ЗУН  86 | | 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 | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | Совершенствования  89-90 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  95-96 | | 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 | |  | |  | |
| Контрольный  98 | | 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 | | Комбинированный  99-100 | | 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 | |  | |  | |
| Комбинированный  101-102 | | 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 | |  | |  | |