***Тематическое планирование 6 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№/***  ***дата*** | ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Краткое содержание урока*** | ***Объект исследования*** | ***Вид контроля*** | ***Д/З*** | ***Цель урока*** |  | ***Краткое содержания***  ***(основные понятия)*** | ***Объект исследования*** |
| ***1четверть. Легкая атлетика (10ч)*** | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7 | |
| 1 | **Спринтер­ский бег, эстафетный бег (5 ч)** | Вводный | Высокий старт **(15 -30м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции **(40-50м).** Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега | Умение *бегать с макси­мальной скоростью*  30 м. | Те  Текущий | приседания  10 раз | ***Обучение стартовому разгону в беге на короткие дистанции.*** |
| 2 | Комбинированный | Высокий старт **(15 -30м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции **(40-50м)**. Эстафеты линейные ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | Умение *бегать с макси­мальной скоростью*  30 м. | Т  Текущий | приседания  10 раз | ***Совершенствование стартового разгона в беге на короткие дистанции*** |
| 3 | Совершенст­вования | Высокий старт **(15 -30м). Финиширование** Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стных качеств. Эстафеты линейные, старты из различных положений. | Умение  *бегать с макси­мальной скоростью*  30 м. | Текущий | приседания  15 раз | ***Обучение финишированию и передачи эстафетной палочки.*** |
| 4 | Комбинированный | Высокий старт **(15 -30м**). Бег по дистанции 60м. Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Умение  *бегать с макси­мальной скоростью 60 м.* | Текущий | приседания  15 раз | ***Закрепление умений финиширования, передачи эстафетной палочки.*** |
| 5 | Контрольный | Бег по дистанции 60м на результат. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв. Эстафеты с предметами. | Умение  *бегать с макси­мальной скоростью* 60 м. | **«5» -«4» -«3»**  **М.** 10.0-10.6-10.8  **Д.** 10.4-10.8-11.2 | Приседания  2 Х10 раз | ***Контроль бега на короткую дистанцию 60 м. Развитие скоростных ка­честв.*** |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега.**  **Бег на средние дистанции**  **(3 ч)** | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега (7-9 шагов). Подбор разбега, отталкивание. Специальные прыжковые упражнения.  Бег на дистанцию 500м. ОРУ  Правила соревнований по прыжкам. | *Умение прыгать в длину с разбега, подбирать разбег для прыжка.*  *Пробегать среднюю беговую дистанцию.* | Текущий | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Обучение отталкиванию и подбору разбега в прыжке в длину с разбега. Совершенствование бега на средние дистанции.*** |
| 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега (7-9 шагов). Приземление. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Бег на выносливость 2 мин. | *Умение прыгать в длину с разбега, с места. Правильно приземляться.* | **«5» -«4» -«3»**  **М.** 180-170-160  **Д.** 175-165-145  **Д.** | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Обучение правильного приземления в прыжке в длину с разбега. Развитие выносливости.*** |
| 8 | Контрольный | Прыжок в длину с разбега (7-9 шагов) на результат. Бег на дистанцию 800м.  Развитие скоростно-силовых качеств. | *Умение прыгать в длину с разбега.*  *Пробегать среднюю беговую дистанцию.* | **«5» -«4» -«3»**  **М.**  **Д.** | Прыжки на скакалке  1 мин. | ***Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Совершенствование бега на средние дистанции.*** |
| 9 | **Метание малого мяча.**  **(2ч)**  **Бег на средние дистанции** | Комбинированный | Метание малого мяча 150 гр. на дальность. Техника выполнения метания и правила соревнований в метании. ОРУ. Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости – бег 4 мин. | *Умение метать мяч на дальность, в цель.*  *Пробегать среднюю беговую дистанцию.* | Текущий | Жонглирование мячами | ***Обучение технике выполнения метания мяча на дальность. Развитие выносливости*** |
| 10 | Контрольный | Метание малого мяча 150 гр. на результат.  ОРУ.  Развитие выносливости – бег 5 мин.  Прыжки на длинной скакалке. | *Умение метать мяч на дальность, в цель.*  *Пробегать среднюю беговую дистанцию.* | **«5» -«4» -«3»**  **М.**  **Д.** | Жонглирование мячами | ***Закрепление метания мяча на дальность с оцениванием результата метания. Развитие выносливости*** |
| ***Кроссовая подготовка (3ч)*** | | | | | | | |
| 11 | **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий**  **(3ч)** | Комбинированный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.  Подвижные игры: «Мини-футбол», «Снайпер» | *Умение бегать в равномерном темпе до 10 минут* | Текущий | Приседания  2 Х10 раз | ***Формирования навыка умения бега на средние дистанции. Развитие меткости, быстроты реакции, ловкости при помощи подвижных игр*** |
| 12 | Комбинирован ный | Бег с препятствиями. ОРУ. Метание набивного мяча.  Подвижные игры: «Мини-футбол», «Салки» | *Умение преодолевать препятствия* | Текущий | Приседания  2 Х10 раз | ***Формирования навыка умения преодоления препятствий в беге. Развитие меткости, быстроты реакции, ловкости при помощи подвижных игр*** |
| 13 | Контрольный | ОРУ. Эстафеты с предметами.  Кросс – 1000м.  Развитие выносливости. | *Умение бегать в равномерном темпе до 10 минут* | **«5» -«4» -«3»**  10.00-11.20-11.50  **.** | Поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек. | ***Оценивание кроссового бега на 1000м.***  ***Развитие физических качеств при помощи эстафет с предметами.*** |
| ***Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (4ч)*** | | | | | | | |
| 14 | **Подвижные игры на развитие метания**  **на дальность**  **и в цель (2ч)** | Комбинирован ный | ОРУ  «Игрок в круге»  «Сильный бросок»  «Кегли»  «Залепи мишень»  «Школьная лапта»  Соревновательная деятельность | *Знание Т/Б и правила игры, какие физические качества развивает каждая игра*  *Умение организовать игру среди сверстников и*  *вне урочное время* | Т  Текущий | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Совершенствование***  ***развития меткости, быстроты, ловкости, внимательности при помощи подвижных игр.*** |
| 15 | Комбинирован ный | Текущий | Поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек. | ***Разучивание подвижных игр для развития физических качеств необходимых при метании.*** |
| 16 | **Подвижные игры на развитие выносливости и скоростно-силовых способностей (2ч)** | Комбинирован ный | ОРУ  «Командный скоростной бег»  «Бегуны и пятнашки»  «Вызов номеров»  «Кто быстрее?»  Соревновательная деятельность  Эстафеты | *Знание Т/Б и правила игры, какие физические качества развивает каждая игра*  *Умение организовать игру среди сверстников и*  *вне урочное время* | Текущий | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Совершенствование***  ***развития выносливости и скоростно-силовых способностей при помощи игр.*** |
| 17 | Комбинированный | Текущий | Прыжки на скакалке  1 мин. | ***Развитие физических качеств в соревновательной деятельности.*** |
| ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (3ч)*** | | | | | | | |
| 18 | **Физическое совершенство вание с**  **оздоровитель- ной направлен ностью (3ч)** | Комбинированный | Кровообращение и мышечная деятельность.  Упражнения для расслабления всех мышц тела.  Дыхательные упражнения после нагрузок.  Эстафеты с предметами. | *Знание о работе органов кровообращения, какие возникают осложнения при неправильной работе, мышечная деятельность. Влияние физических упражнений на основные системы организма.*  *Умение выполнять дыхательные, расслабляющие упражнения, комплексы на осанку и для профилактики зрения и плоскостопия.* | Текущий | Комплекс дыхательных упражнений | ***Изучение работы кровообращения, мышечной деятельности. Разучивание упражнений помогающих восстановлению организма после физических нагрузок*** |
| 19 | Комплексный | Профилактика плоскостопия с предметами  и без предметов.  Игры для формирования правильной осанки.  Комплекс упражнений на осанку возле стены.  Упражнения и игры для профилактики зрения.  Малоподвижная игра «Шашки» | Текущий | Комплекс дыхательных упражнений | ***Формирование ЗОЖ. Разучивание упражнений и игр для профилактики правильной осанки, плоскостопия и зрения*** |
| 20 | Комплексный | Текущий | Комплекс упражнений для проф. плоскостопия |
| ***Баскетбол (4ч)*** | | | | | | | |
| 21 | **Баскетбол**  **(4ч)** | Изучение нового материала | Правила игры баскетбол. Судейские жесты.  ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в высокой стойке на месте.  Передачи мяча в движении  Развитие координационных способностей. | *Знание Т/Б и правила игры.*  *Умение выполнять технические приёмы* | Текущий | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Разучивание стоек и передвижений игроков в игре баскетбол, ведение мяча в высокой стойке на месте и передачи мяча. Ознакомление с правилами игры.*** |
| 22 | Комбинированный | Стойки и передвижения игроков. ОРУ. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведения, передач, броска.  Развитие координационных способностей.  Игра в мини-баскетбол. | *Знание Т/Б и правила игры.*  *Умение выполнять технические приёмы, играть в баскетбол по упрощённым правилам* | Текущий | Прыжки на скакалке  1 мин. | ***Закрепление передвижений игроков в игре баскетбол. Разучивание приёма остановки двумя шагами, сочетание приёмов ведения, передач и броска.*** |
| 23 | Изучение нового материала | ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча от плеча одной рукой в движении после ловли мяча.  Развитие координационных способностей.  Игра (2х2) | *Знание Т/Б и правила игры.*  *Умение выполнять технические приёмы, играть в баскетбол по упрощённым правилам* | Текущий | Приседания  2 Х10 раз | ***Разучивание ведения мяча с разной высотой отскока, бросок мяча от плеча одной рукой. Применение умений в игре по упрощённым правилам.*** |
| 24 | Комбинированный | ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча от плеча одной рукой в движении после ловли мяча.  Передачи и ведения мяча в парах в движении на результат.  Развитие координационных способностей.  Игра (3х3) | *Умение выполнять технические приёмы, играть в баскетбол по упрощённым правилам* | Оценка техники передачи и ведения мяча в парах в движении | Приседания  2 Х10 раз | ***Совершенствование ведений, передач и бросков мяча в движении. Оценивание техники выполнения приёмов.*** |
| ***2 четверть.*  *Баскетбол (8ч)*** | | | | | | | |
| 25 | **Баскетбол**  **(8 ч )** | Комбинированный | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в движении, бросок мяча после ловли. Передача мяча двумя руками от груди двумя руками с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей.  Баскетбольная эстафета. | *Умение выполнять технические приёмы и применять их в соревновательной деятельности.* | Тек  Текущий | Напрыгивания на предмет высотой 50 см. 10 раз | ***Совершенствование ведений, передач и бросков мяча в движении.*** |
| 26 | Комбинированный | ОРУ. Стойки и передвижения игроков, передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей.  Игра (3х3) | *Умение выполнять технические приёмы, играть в баскетбол по упрощённым правилам* | Текущий | Напрыгивания на предмет высотой 50 см. 10 раз | ***Совершенствование ведений, передач и бросков мяча в движении и на месте*** |
| 27  28 | Изучение нового материала  Комбинированный | ОРУ, Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.  Развитие координационных способностей при помощи подвижных игр: «Вышибалы», «Пятнашки в парах».  ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.  Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей при помощи подвижных игр: «Вышибалы», «Пятнашки в парах». | *Умение выполнять технические приёмы*  *Знание Т/Б и правила игры.*  *Умение выполнять технические приёмы*  *Знание Т/Б и правила игры.* | Текущий  Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки | Комплекс дыхательных упражнений  Комплекс дыхательных упражнений | ***Обучение перехвату мяча, броску мяча одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей в игре***  ***Закрепление умения перехвата мяча, оценивание броска мяча одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей в игре.*** |
| 29 | Комбинированный | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение через заслон.  Игра в мини-баскетбол. | *Умение выполнять технические приёмы*  *Знание Т/Б и правила игры.* | Тек  Текущий | Комплекс упражнений для проф. плоскостопия | ***Совершенствование технических и тактических действий в игре.*** |
| 30 | Комбинированный | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1) | *Умение выполнять технические приёмы* | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места | Комплекс упражнений для проф. плоскостопия | ***Совершенствование технических и тактических действий в игре, оценивание правильности выполнения технических приёмов*** |
| 31 | Комбинированный | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1) Игра в мини-баскетбол. | *Умение выполнять технические приёмы* | Текущий | Прыжки на скакалке  1 мин. | ***Совершенствование технических и тактических действий в игре.*** |
| 32 | Комбинированный | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места.  Игра в мини-баскетбол. | *Умение выполнять технические приёмы*  *Знание Т/Б и правила игры.* | Оценка техники броска двумя руками от головы после остановки | Прыжки на скакалке  1 мин. | ***Совершенствование технических и тактических действий в игре, оценивание броска двумя руками от головы после остановки.*** |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (12ч)*** | | | | | | | |
| 33 | **Строевые**  **упражнения**  **(2ч)** | Изучение нового материала | ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на равновесие на скамейке. Эстафеты. | *Умение правильно выполнять строевые упражнения*. | Текущий | Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой  10 раз | ***Обучение строевым командам, строевому шагу, размыканию и смыканию на месте. Развитие силовых способностей.*** |
| 34 | Совершенст­вования | ОРУ с гимн. скакалками. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей (шейпинг, армрестлинг, бодибилдинг, панкратион). Эстафеты. | *Умение правильно выполнять строевые упражнения*. *Знание строевых команд и силовых упражнений для формирования мышц.* | Тек  Те  Те Текущий | Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой  10 раз | ***Закрепление строевых команд. Формирование у учащихся о красоте тела, пользе силовых упражнений. Развитие силовых способностей.*** |
| 35 | **Акробатика**  **Лазание**  **канату**  **(5ч)** | Изучение нового материала | ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках – комбинация из 3 гимн. элементов. Два кувырка вперёд слитно. Эстафеты на развитие координационных способностей и равновесие.  Страховка и самостраховка. | *Умение выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.* | Текущий | Приседания  2 Х15 раз | ***Совершенствование акробатических элементов раздельно (кувырки, стойки). Разучивание акробатической комбинации из 3-х элементов.*** |
| 36 | Комплексный | ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках – комбинация из 3 гимн. элементов. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей в игре «Выведи соперника из равновесия» | *Умение выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, страховать и выполнение самостраховки.* | Оценка техники выполнения комбинации из 3-х гимн. элементов. | Приседания  2 Х15 раз | ***Совершенствование выполнения акробатических элементов слитно и оценивание выполнения акробатической комбинации. Обучение лазанию на канате в 3 приёма.*** |
| 37 | Комплексный | ОРУ. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по канату в три приёма. «Мост» из положения, стоя с помощью. Развитие координационных способностей в игре «Выведи соперника из равновесия» | *Умение выполнять акробатические элементы, страховать и выполнение самостраховки.* | Оценка техники выполнения кувырка вперёд слитно. | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Совершенствование выполнения акробатических элементов слитно и оценивание. Закрепление умения лазание на канате в три приёма.*** |
| 38 | Комплексный | ОРУ с палками. «Мост» из положения, стоя с помощью. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей в «Вокруг обруча» | *Умение выполнять акробатические элементы, страховать и выполнение самостраховки.* | Текущий | Составить и выполнить комбинацию из 4-х разученных акробатичес  ких элементов. | ***Совершенствование выполнения акробатических стоек. Обучение лазанию на канате в 2 приёма.*** |
| 39 | Контрольный | ОРУ с палками. Лазание по канату в 3 приёма на расстояние. Выполнение комбинации из 4-х акробатических элементов (Д/З)  Развитие координационных способностей в «Вокруг обруча» | *Умение выполнять акробатические элементы,* | Оценка техники выполнения лазания по канату.  Оценивание Д/З. | Прыжки на скакалке  30 сек. | ***Оценивание выполнения акробатической комбинации из 4-х элементов. Лазание по канату на расстояние.*** |
| 40 | **Опорный**  **прыжок**  **(5ч)** | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей. | *Умение правильно выполнять строевые упражнения* *и опорный прыжок.* | Текущий | Поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек. | ***Обучение опорному прыжку. Совершенствование***  ***развития скоростно-силовых способностей.*** |
| 41 | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей. | *Умение правильно выполнять строевые упражнения* *и опорный прыжок.* | Те  Текущий | Поднимание туловища из пол. лёжа за  30 сек. | ***Совершенствование опорного прыжка.***  ***Развитие скоростно-силовых способностей.*** |
| 42 | Совершенст­вования | ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) Круговая тренировка на развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки на длинной скакалке парами. | *Умение правильно выполнять опорный прыжок.* | Текущий | Прыжки на скакалке  1 мин. | ***Совершенствование опорного прыжка.***  ***Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*** |
| 43 | Комплексный | ОРУ с обручами. Полоса препятствий с выполнением опорного прыжка. Прыжки на длинной скакалке группами (5-6чел.) | *Умение применять навык преодоления препятствия (опорный прыжок) и прыжка на длинной скакалке.* | Текущий | Прыжки на скакалке  1 мин | ***Совершенствование навыка опорного прыжка на полосе препятствий. Развитие координационных способностей и прыгучести.*** |
| 44 | Контрольный | Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) на оценку. Эстафета с набивными мячами. | *Умение правильно выполнять опорный прыжок.* | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | *Сгибание и разгибание рук в упоре*  *10 раз* | ***Оценивание выполнения опорного прыжка. Развитие координационных способностей.*** |
| ***Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (2ч)*** | | | | | | | |
| 45 | **Подвижные игры на развитие гибкости и координа -ции** | Комбинированный | Упражнения на растягивание мышц.  Подвижные игры:  «Подними кубик»  «На качалках»  «Сделай мост»  «Бой петухов» | *Знание Т/Б и правила игры, какие физические качества развивает каждая игра*  *Умение организовать игру среди сверстников и*  *вне урочное время* | Текущий | *Комплекс упражнений для проф. плоскостопия* | ***Разучивание подвижных игр для развития физических качеств: гибкость и координация движений.*** |
| 46 | Комбинированный | Текущий | *Комплекс упражнений для проф. плоскостопия* |
| ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (2ч)*** | | | | | | | |
| 47 | **Физическое совершенство вание с**  **оздоровитель- ной направлен ностью** | Изучение нового материала | Влияние физических упражнений на основные системы организма (просмотр презентаций).  Приёмы самоконтроля. | *Знание о влиянии физических упражнений на основные системы организма, о приёмах самоконтроля при самостоятельных занятиях. Умение выполнять упражнения и комплексы, применение их в повседневной жизни.* | Текущий | *Повторить разученные упражнения и комплексы самостоятельно* | ***Ознакомление с приёмами самоконтроля и влиянием физических упражнений на основные системы организма.*** |
| 48 | Комплексный | Упражнения, игры для профилактики зрения. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки возле стены.  Утренний комплекс упражнений по Дайнеко. Эстафеты. | Текущий | *Повторить разученные упражнения и комплексы самостоятельно* | ***Разучивание упражнений и комплексов для формирования правильной осанки, профилактики зрения.*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 четверть.*  *Волейбол (14 ч)*** | | | | | | | | | | |
| 49 | **Волейбол (14 ч)** | | Изучение нового материала | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по разделу: «Спортивные игры». Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Специальные упражнения и технические действия без мяча (передвижения , ускорения, бег в различных вариантах). Игра «Пионербол» | *Умение выполнять упражнения и технические действия без мяча* | | Текущий | *Прыжки на скакалке*  *30 сек.* | ***Формирование умений и навыков передвижений без мяча при помощи специальных упражнений*** | |
| 50 | Комбинированный | Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Специальные упражнения и технические действия без мяча (передвижения , ускорения, бег в различных вариантах). Передача мяча сверху на месте.  Игра «Подвижная цель», «Пионербол». | *Умение выполнять упражнения и технические действия без мяча, выполнять передачу мяча сверху на месте.* | | Текущий | *Прыжки на скакалке*  *1 мин.* | ***Закрепление умений и навыков передвижений без мяча, обучение передачи мяча сверху на месте.*** | |
| 51 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Пере- дача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. | *Умение выполнять технические приёмы* | | Текущий | *Приседания*  *2 Х10 раз* | ***Обучение приёму мяча снизу двумя руками, совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных способностей*** | |
| 52 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Текущий | *Приседания*  *2 Х10 раз* | ***Обучение нижней прямой подаче мяча. Совершенствование разученных технических приёмов.*** | |
| 53 | Комбинированный | Сочетания стоек, перемещения, приём мяча в парах. Передача мяча над собой (У). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Оценка выполнения передачи мяча над собой (удержание на количество раз) | *Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой*  *10 раз* | ***Совершенствование выполнения нижней прямой подачи мяча. Оценивание выполнения технического приёма.*** | |
| 54 | Совершенствования | Приёмы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Расстановка игроков по зонам в игре. Эстафеты | *Умение выполнять технические приёмы. Знание правил игры.* | | Текущий | *Напрыгивания на предмет высотой 50 см. 10 раз* | ***Совершенствование выполнения нижней прямой подачи мяча и разученных технических приёмов.*** | |
| 55 |  | | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Подача мяча, приём мяча снизу двумя руками (У). Игра по упрощенным правилам. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Оценка выполнения приёма мяча после подачи | *Напрыгивания на предмет высотой 50 см. 10 раз* | ***Совершенствование выполнения нижней прямой подачи мяча и разученных технических приёмов через сетку. Оценивание выполнения технического приёма.*** | |
| 56 | Комбинированный | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча через сетку (3-6 м). | *Умение выполнять технические приёмы* | | Оценка техники приема  мяча двумя  руками снизу в парах | *Комплекс дыхательных упражнений* | ***Совершенствование разученных технических приёмов. Оценивание выполнения технического приёма.*** | |
| 57 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. ). Игра по упрощенным правилам. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Оценка техники приема  мяча двумя  руками снизу в парах | *Комплекс упражнений для проф. плоскостопия* | ***Обучение прямому нападающему удару. Оценивание выполнения технического приёма. Развитие координационных способностей.*** | |
| 58 | Комбинированный | Нижняя прямая подача мяча (У). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Оценка техники выполнения нижней  прямой подачи через сетку. | *Комплекс упражнений для проф. плоскостопия* | ***Оценивание выполнения нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара.*** | |
| 59 | Совершенствования | Нижняя прямая подача мяча (У). Подача мяча на игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Оценка техники выполнения нижней  прямой подачи через сетку. | *Прыжки на скакалке*  *1 мин.* | ***Оценивание выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование разученных элементов в игровой деятельности.*** | |
| 60 | Совершенствования | Чередование передач и приёмов мяча от стены. Совершенствование приёма мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Текущий | *Прыжки на скакалке*  *1 мин.* | ***Совершенствование разученных элементов в игровой деятельности. Развитие координационных способностей.*** | |
| 61 | Совершенствования | Чередование передач и приёмов мяча от стены в парах. Совершенствование приёма мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Текущий | *Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой*  *10 раз* | ***Совершенствование разученных элементов в игровой деятельности. Развитие координационных способностей.*** | |
| 62 | Комбинированный | Передачи мяча в парах на удержание по времени. Круговая тренировка с волейбольными приёмами на развитие выносливости. Двусторонняя игра. | *Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы* | | Оценка выполнения удержания мяча в паре на время (30с.- 40с.- 50 с.) | *Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой*  *10 раз* | ***Оценивание выполнения передач мяча в парах. Развитие выносливости и координации.*** | |
| ***Настольный теннис (6 ч)*** | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  | Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой  10 раз |
| 63 | ***Настольный теннис***  ***(6ч)*** | | Изучение нового материала | Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. Стойки, перемещения и остановки. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Эстафеты. | *Знание правил игры и историю возникновения настольного тенниса.*  *Умение выполнять технические приёмы* | | Текущий | *Жонглирование мячами и ракеткой* | | ***Теоретические сведения о виде спорта. Обучение приёмам игры(стойки, перемещения, остановки, хват, жонглирование)*** |
| 64 | Комбинированный | Стойки, перемещения и остановки. Хватка ракетки. Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Эстафеты. | *Умение выполнять технические приёмы* | | Текущий | *Жонглирование мячами и ракеткой* | | ***Совершенствование разученных приёмов. Развитие ловкости, координации движений в эстафетах.*** |
| 65 | Комбинированный | Упражнения с ракеткой и мячом в движении- шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу. Эстафеты. | *Умение выполнять технические приёмы* | | Текущий | *Выпрыгивания вверх из приседа-10 раз* | | ***Обучение приёму удара мяча ракеткой с разных сторон. Совершенствование владения ракеткой и мячом. Развитие ловкости, координации движений в эстафетах.*** |
| 66 | Комбинированный | Подачи мяча. Приём мяча. Удержание мяча в парах. Жонглирование мячом разными сторонами ракетки на количество раз. Игра 1Х5 .Помощь в судействе. | *Умение выполнять технические приёмы и играть в настольный теннис* | | Оценка выполнения удержания мяча на кол-во раз | *Выпрыгивания вверх из приседа-10 раз* | | ***Обучение подачам мяча, совершенствование приёмов мяча в игровой деятельности. Оценивание умения жонглирования ракеткой.*** |
| 67 | Комплексный | Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Правила игры в настольный теннис. Упражнения для профилактики травматизма в настольном теннисе. Удержание мяча в парах. | *Умение выполнять технические приёмы и играть в настольный теннис* | | Оценка выполнения удержания мяча в паре на время | *Выпрыгивания вверх из приседа-15 раз* | | ***Теоретические сведения о правилах игры и предотвращения травматизма. Совершенствование приема мяча в соревновательной деятельности.*** |
| 68 | Комбинированный | Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Соревновательная деятельность по группам: 1х5,2х3,3х3 и 1х1 | *Умение выполнять технические приёмы и играть в настольный теннис* | | Текущий | *Выпрыгивания вверх из приседа-15 раз* | | ***Совершенствование приема мяча в соревновательной деятельности. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.*** |
| **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (4ч)** | | | | | | | | | | |
| 69 | **Физическое совершенство вание с**  **оздоровитель- ной направлен ностью** | | Изучение нового материала | Как развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и силу. Какие игры помогают в развитии физических качеств. | *Знание о влиянии физических упражнений и игр на развитие физических качеств.*  *Умение выполнять упражнения и комплексы, применение их в повседневной жизни* | | Текущий | *Написать мини-сочинение:*  *«Какие качества необходимо развить мне и для чего?»* | | ***Ознакомление с физическими упражнениями и подвижными играми, которые помогают развивать физические качества.*** |
| 70 | Комплексный | Эстафеты на улице с предметами.  Упражнения для развития быстроты (челночный бег, прыжки на длинной и короткой скакалке)  Упражнения для развития ловкости (жонглирование мячами, прыжки в длину)  Упражнения для развития выносливости (ходьба с чередованием бега в различном темпе, метания, броски)  Упражнения для развития силы (броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре)  Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. | Текущий | Повторить разученные упражнения и комплексы самостоятельно | | ***Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости и силы при помощи доступных физических упражнений и игр для самостоятельного выполнения и укрепления здоровья.*** |
| 71 | Текущий |
| 72 | Текущий |
| ***Спортивно-познавательный туризм (6 ч)*** | | | | | | | | | | |
| 73 | ***Спортивно-познавательный туризм*** | | Изучение нового материала | Техническая подготовка: основные понятия и теоретические сведения:  Спортивное ориентирование, движение «Навигаторов», топографические знаки, спортивные карты и их масштабы, компас, бивак.  «Навигаторы – рыцари новой России» | *Знание о видах туризма, о движении «Навигатор», о использовании карт и их масштабах в спортивном ориентировании.* | Текущий | | *Повторить конспект* | ***Теоретические сведения о видах туризма о движении «Навигатор» в России. Обучение работе с компасом и топографии.*** | |
| 74 |
| 75 | Комбинированный | Физическая подготовка: переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, упражнения с предметами и без предметов, по шведской стенке с поочерёдным перехватом рук, упражнения на гимнастических скамейках.  Вязка узлов. Работа с компасом.  Преодоление полосы препятствий.  Групповая форма работы «Использование топографических знаков при составлении карты местности» | *Умение преодолевать препятствия. Выполнять задания на преодоление своих возможностей. Вязать узлы, составлять карту, используя топографические знаки. Работать в группе.* | Текущий | | *Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой*  *15 раз* | ***Развитие физических качеств, при помощи специальных физических упражнений*** | | |
| 76 | Комбинированный | Текущий | | *Вязка разученных узлов* | ***Совершенствование***  ***вязки узлов и использование компаса*** | |
| 77 | Комбинированный | Оценка работы в группе | | Повторить топографические знаки | ***Формирование чувства коллективизма, взаимопомощи.*** | |
| 78 | Совершенствования | Соревнования по преодолению препятствий на местности с использованием полученных знаний | *Поднимание туловища из пол. лёжа на животе, руки за головой*  *15 раз* | ***Совершенствование***  ***навыков и умений при выполнении заданий в соревновательной деятельности*** | |
| ***4 четверть. Бадминтон (10 ч)*** | | | | | | | | | | |
| 79 | ***Бадминтон (10 ч)*** | | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ при обучении игры в бадминтон. История и развитие бадминтона, правила игры (показ презентации). Изучение способов хвата ракетки. Держание волана при выполнении различных упражнений. | *Знание* *специальной терминологии(название технических приемов и тактических действий игры в бадминтон); - приемы взаимодействия с партнерами; - гигиенические требования к месту занятий, инвентарю, одежде.* *Владение основными действиями и приёмами игры.* *Умение взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности.* | Текущий | | *Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой* | ***Теоретические сведения о игре бадминтон(просмотр презентации).***  ***Обучение способам хвата ракетки и держание волана.*** | |
| 80 | Комбинированный | Специальные упражнения: в беге, упражнения с ракеткой и воланом. Изучение основных стоек на подаче, приёме подачи. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. Эстафеты. | Текущий | | *Различные движения в лучезапястном суставе с ракеткой* | ***Развитие физических качеств: быстроты, ловкости. Обучение основным стойкам па подаче и приёме подачи.*** | |
| 81 | Комбинированный | Специальные упражнения: в беге, упражнения с ракеткой и воланом. Закрепление стоек на подаче, приёме подачи. Техника передвижения на площадке с ракеткой, без ракетки. Ознакомление учащихся с размерами площадки основными линиями площадки. Эстафеты. | Текущий | | *Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине-*  *10 раз* | ***Обучение технике передвижения на площадке. Совершенствование разученных приёмов. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости.*** | |
| 82 | Комбинированный | Специальные упражнения: в беге, упражнения с ракеткой и воланом. Ознакомление учащихся с основными типами подачам в бадминтоне (высоко- далёкая подача, короткая подача, плоская подача) Техника выполнения высоко-далёкой подачи. Игра в парах. | Текущий | | *Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине-*  *10 раз* | ***Обучение технике выполнения высоко-далёкой подачи. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости.*** | |
| 83 | Комбинированный | Упражнения для развития гибкости. Упражнения с теннисным мячом. Техника выполнения короткой плоской подачи. Техника приёма подачи. Закрепление правил игры на счёт. | Текущий | | *Пружинистые приседания в выпаде-12 раз* | ***Развитие физических качеств: гибкости и силу броска. Обучение технике коротко плоской подачи и приёма подачи. Закрепление правил игры на счёт.*** | |
| 84 | Совершенствования | Упражнения для развития гибкости. Упражнения с теннисным мячом. Техника выполнения подачи у стены, в парах, на площадке.  Закрепление правил игры на счёт. | *Знание* *специальной терминологии(название технических приемов и тактических действий игры в бадминтон); - приемы взаимодействия с партнерами; - гигиенические требования к месту занятий, инвентарю, одежде.* *Владение основными действиями и приёмами игры.* *Умение взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности.* | Оценка выполнения подач и приёма подач (техника выполнения приёмов) | | *Пружинистые приседания в выпаде-12 раз* | ***Совершенствование***  ***выполнения подач у стены, в парах, на площадке. Развитие физических качеств: гибкости и силу броска.*** | |
| 85 | Комбинированный | ОРУ . Круговая тренировка на выносливость. Ознакомление учащихся с основными ударами в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной ракетки удары справа, слева). Техника выполнения высоко-далёкого удара, атакующего удара (смеша), укороченного удара. Жонглирование воланом на оценку. | Оценка выполнения жонглирования воланом на количество. | | *Имитация разученных ударов* | ***Развитие общей выносливости. Обучение технике выполнения высоко-далёкого удара, атакующего удара (смеша), укороченного удара. Оценивание умения жонглирования воланом.*** | |
| 86 | Комбинированный | ОРУ. Техника выполнения высоко-далёкого удара, атакующего удара (смеша), укороченного удара. Приём укороченного удара, плоский удар, удар справа, слева. Одиночные встречи до 5. | Текущий | | *Имитация разученных ударов* | ***Закрепление техники выполнения ранее разученных ударов. Обучение технике выполнения*** ***приём укороченного удара, плоский удар, удар справа, слева. Закрепление правил игры на счёт.*** | |
| 87 | Совершенствования | Специальные упражнения: в беге, упражнения с ракеткой и воланом. Атакующий удар (смеш) и приём смеша. Одиночные встречи до 5. | Текущий | | *Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки* | ***Совершенствование***  ***выполнения разученных ударов и приёмов. Закрепление правил игры на счёт.*** | |
| 88 | Совершенствования | Мини-турнир (одиночные встречи до 5 очков). | Оценка игры бадминтон (соревновательная деятельность) | | *Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки* | ***Оценивание******умения взаимодействовать с партнерами в игровой и соревновательной деятельности и владения основными действиями и приёмами игры.*** | |
| ***Легкая атлетика (6 ч)*** | | | | | | | | | | |
| 89 | **Спринтер­ский бег (3ч)**  **Прыжок в длину с разбега.**  **Метание мяча на расстояние**  **(3ч)** | | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м.Тройной прыжок (ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ). Эстафеты линейные, старты из различных положений. | Умение  *бегать с макси­мальной скоростью 60 м., выполнять тройной прыжок.* | Текущий | | *приседания*  *10 раз* | ***Закрепление умений спринтерского бега на дистанции 60 м. Обучение технике выполнения тройного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | |
| 90 | Совершенствования | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 100 м. Тройной прыжок. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на перекладине и передвижение в висе на «рукоходе» | Умение  *бегать с макси­мальной скоростью 100 м., выполнять тройной прыжок и передачу эстафетной палочки.* | Оценка техники выполнения тройного прыжка | | *приседания*  *10 раз* | ***Совершенствование спринтерского бега, выполнения тройного прыжка, передачи эстафетной палочки.***  ***Развитие силы.*** | |
| 91 | Контрольный | ОРУ. Экспресс - тестирование :*контрольный бег по дистанции* 60 м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Игра «Мини-футбол» | Оценка физической подготовленности учащихся по нормативным данным | | *приседания*  *15 раз* | ***Контрольный срез по физической подготовленности учащихся.*** | |
| 92 | Комплексный | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ с гантелями. Инструктаж по ТБ. Групповая работа: 1- прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов; 2- метание мяча на дальность; 3- прыжки на длинной скакалке. | *Умение прыгать в длину с разбега и метать мяч на расстояние.*  *Умение преодолевать препятствия* | Текущий | | *приседания*  *15 раз* | ***Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | |
| 93 | Комплексный | Специальные прыжковые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Инструктаж по ТБ. Групповая работа: 1- прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов; 2- метание мяча на дальность; 3- преодоление полосы препятствий. | Оценка на результат прыжка в длину с разбега | | *Прыжки на скакалке*  *30 сек.* | ***Совершенствование прыжка в длину с разбега (оценивание на результат)и метания мяча на дальность. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости.*** | |
| 94 | Контрольный | ОРУ. Метание малого мяча 150 гр. на результат.  Игра «Мини-футбол» | Оценка на результат метание мяча | | *Прыжки на скакалке*  *30 сек.* | ***Оценивание на результат метание мяча на дальность (150 гр.)*** | |
| ***Кроссовая подготовка (3ч)*** | | | | | | | | | | |
| 95 | **Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий**  **(3ч)** | | Комбинированный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой.  Подвижные игры: «Мини-футбол», «Снайпер» | *Умение бегать в равномерном темпе до 10 мин* | Текущий | | *Приседания*  *2 Х10 раз* | ***Формирования навыка умения бега на средние дистанции. Развитие меткости, быстроты реакции, ловкости при помощи подвижных игр*** | |
| 96 | Комбинированный | Бег с препятствиями. ОРУ. Метание набивного мяча.  Подвижные игры: «Мини-футбол», «Салки» | *Умение преодолевать препятствия* | Текущий | | *Приседания*  *2 Х10 раз* | ***Формирования навыка умения преодоления препятствий в беге. Развитие меткости, быстроты реакции, ловкости*** | |
| 97 | Контрольный | ОРУ. Эстафеты с предметами.  Кросс – 1000м.  Развитие выносливости. | *Умение бегать в равномерном темпе до 10 минут* | **«5» -«4» -«3»**  10.00-11.20-11.50  **.** | | *Поднимание туловища из пол. лёжа за 30 сек.* | ***Оценивание кроссового бега на 1000м.***  ***Развитие физических качеств при помощи эстафет с предметами.*** | |
| ***Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (2ч)*** | | | | | | | | | | |
| 98 | | **Подвижные игры на развитие выносливости и скоростно-силовых способностей (2ч)** | Комбинированный | ОРУ  «Командный скоростной бег»  «Бегуны и пятнашки»  «Сильный бросок»  «Ловкие и меткие»  Соревновательная деятельность  Эстафеты с предметами. | *Знание Т/Б и правила игры, какие физические качества развивает каждая игра*  *Умение организовать игру среди сверстников и*  *вне урочное время* | Текущий | | *Прыжки на скакалке*  *30 сек.* | ***Совершенствование***  ***развития выносливости и скоростно-силовых способностей при помощи игр.*** | |
| 99 | | Комбинированный | Текущий | | *Прыжки на скакалке*  *1 мин.* | ***Развитие физических качеств в соревновательной деятельности.*** | |
| ***Физическое совершенствование* с оздоровит*ельной направленностью (3ч)*** | | | | | | | | | | |
| 100 | | ***Физическое совершенствование* с оздоровит*ельной***  ***направленностью (3ч)*** | Комплексный | Эстафеты на улице с предметами.  Упражнения для развития быстроты (челночный бег, прыжки на длинной и короткой скакалке)  Упражнения для развития ловкости (жонглирование мячами, прыжки в длину)  Упражнения для развития выносливости (ходьба с чередованием бега в различном темпе, метания, броски)  Упражнения для развития силы (броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре)  Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. | *Знание о влиянии физических упражнений и игр на развитие физических качеств.*  *Умение выполнять упражнения и комплексы, применение их в повседневной жизни* | Текущий | | *Повторить разученные упражнения и комплексы самостоятельно* | ***Ознакомление с физическими упражнениями и подвижными играми, которые помогают развивать физические качества.*** | |
| 101 | | Комплексный | Текущий | | ***Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости и силы при помощи доступных физических упражнений и игр для самостоятельного выполнения и укрепления здоровья.*** | |
| 102 | | Комплексный | Текущий | |