***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. | ТТекущий | 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. ОРУПравила 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* | ТТекущий |  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 деятельностьЭстафеты | *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 движенииРазвитие 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*** |
| 2728 | Изучение нового материалаКомбинированный | 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 упражненийКомплекс 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 акробатических 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 деятельностьЭстафеты 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 |