Тематическое планирование.

6 – класс первая четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Оборудование.  Д/З | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч; Волейбол - 9 ч. | | | | | | | |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1  Вводный. | Инструктаж №1. ТБ. ОРУ в движении. Строевые упражнения, размыкания и смыкания на месте. Обучение низкому и высокому старту. Бег отрезки 3/10м, 3/20м, 3/30м. Бег 60м. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого и высокого старта. Бегать короткие дистанции. | Текущий. | Секундомер, флажки, рулетка.  Отработать положение низкого старта; Отталкивание. | 1.09 |  |
| Урок №2  Комплексный. | ОРУ в движении. Закрепление низкого и высокого старта. Бег на скорость 60м. Развитие скоростных способностей. Тестирование- бег 30м на время. Теория: « Режим дня». | Уметь: правильно выполнять низкий, высокий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. | Текущий.  М-4.9-5.4-5.8-6.0 с.  Д-5.0-5.4-6.0-6.2 с. | Секундомер, флажки, рулетка.  Отработать положение низкого и высокого старта. Отталкивание. | 3.09 |  |
| Урок №3  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроения. Отработка низкого и высокого старта. Бег на скорость 60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять низкий и высокий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. |  | Секундомер, флажки, рулетка, эстафетные палочки, мяч волейбольный.  Отработать положение низкого и высокого старта, работу толчковой ноги. | 5.09 |  |
| Урок№4  Комплексный. | 8.09 |  |
| Урок№5  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров. Круговая эстафета 4\60 метров. Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол». | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Зачет.  60м  м: 9.8-10.4-11.1 сек.  д: 10.3-10.6-11.2сек. | Секундомер, флажки, рулетка, эстафетные палочки, мяч волейбольный.  Приседания на одной ноге с опорой 10-12 раз. | 10.09 |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6  Обучающий. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 800-1000м. Финиширование. «Круговая эстафета». | Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин). | Текущий. | Секундомер, флажки, рулетка, эстафетные палочки, мяч волейбольный.  Прыжки на скакалке 60-70 раз. | 12.09 |  |
| Урок№7  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Равномерный бег 10-12мин по пересечённой местности. Развитие выносливости. Тестирование: Подтягивания на перекладине. | Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать. | Текущий.  М-6-8-9 раз.  Д-12-14-15 раз. | Секундомер, флажки, рулетка, перекладина высокая-низкая.  Прыжки на скакалке 60-80 раз. | 15.09 |  |
| Урок№8  Комплексный. | 17.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок№9  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Пробегание отрезков. Эстафетный бег 4/30м. Бег 1000м. Игра «Перестрелка». | Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат. | Зачёт.  М-4.20-4.35-5.15м.с.  Д-4.35-4.45-5.35м.с.. | Секундомер, эстафетные палочки, мяч волейбольный.  Прыжки на скакалке 60-90 раз. | 19.09 |  |
| Прыжки 8 часов | Урок №10  Обучающий. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега . Прыжки в длину с места. Игра « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма, рулетка, мяч волейбольный.  Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. Подбор разбега. | 22.09 |  |
| Урок №11  Комплексный. | ОРУ на месте. Прыжки с места.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в шаге через резинку.Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу. | Текущий. | Прыжковая яма, рулетка, мяч волейбольный.  Отработка движений маховой и толчковой ноги. Прыжки вверх 15-20 раз. | 24.09 |  |
| . Урок №12.  Комплексный. | 26.09 |  |
| Урок №13  Учётный | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину на результат.  Тестирование: Челночный бег 3/10м. | Уметь: правильно выполнять прыжок на результат. | Зачёт.  М-270-330-360см.  Д-230-280-330см.  8.3-9.0-9.3 с.  8.8-9.6-10.0с | Прыжковая яма, рулетка.  Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков. | 29.09 |  |
| Урок №14  Обучающий. | Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 60 до 120см. | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма, маты, рулетка, стойки, планка.  Многоскоки на двух ногах 10-20раз. Прыжки на скакалке 70-80 раз. | 1.10 |  |
| Урок №15  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения. Переходить через планку и приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма, маты, рулетка, стойки, планка.  Прыжки на скакалке 70-80раз. | 3.10 |  |
| Урок №16  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжок с 3-5 шагов разбега способом перешагивание. Обучение метанию мяча на дальность с разбега, вес 150гр. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Выполнять метания мяча. | Текущий. | Прыжковая яма, маты, рулетка, стойки, планка, мячи 150 гр.  Прыжки на скакалке 80-90 раз. | 6.10 |  |
| Урок №17  Учётный. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150гр. | Уметь: правильно выходить к планке. Осуществлять переход через планку.  Выполнять положение натянутого лука. | Зачёт.  М-90-110-115см.  Д-85-100-110см. | Прыжковая яма, маты, рулетка, стойки, планка, мячи 150 гр.  Отработать положение натянутого лука. Сгибание рук в упоре 15 -20раз. | 8.10 |  |
|  | Урок №18  Комплексный. | ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча из различных положений. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность. | Текущий. | Мячи 150 гр, флажки, стойки.  Прыжки на препятствие высота – 50см, до 10 р. | 10.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метания 3 часа | Урок №19  Учётный. | ОРУ на месте. Выбор разбега. Выполнение замаха и положение натянутого лука. Бросок в цель и на дальность.  Тестирование: Сгибание рук в упоре. | Уметь: правильно выполнять разбег, принимать положение натянутого лука, выбрасывать мяч под углом 45\*. Попадать в цель. | Зачёт.  М-25-30-35м.  Д-15-20-23м.  Тестирование:  М-17-21-25р.  Д-5-7-9р. | Сектор для метания, мячи 150 гр.  Прыжки на скакалке 80-100 раз. | 13.10 |  |
| Пионербол 9 часов | Урок №20  Обучающий. | ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху. Постановка рук, выход к мячу. Правила перехода по площадке. Игра по упрощённым правилам.  Теория: «Здоровый образ жизни». | Уметь: выполнять приём и передачу мяча сверху. Соблюдать правила игры « Волейбол». | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные 20 шт.  Принимать и передавать мяч после отскока от стены. Приседания на одной и двух ногах 10-20 раз. | 15.10 |  |
| Урок №21.  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Приём сверху, снизу. Передача сверху снизу на месте в парах, в треугольниках; через сетку.  Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру, передвигаться по площадке. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные 20 шт.  Правильно ставить кисти рук во время приёма мяча.  Приседания 20 раз. | 17.10 |  |
| Урок №22  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча партнёру сверху и снизу на различное расстояние 3-6 метров. Обучение нижней, прямой подаче мяча в парах, на месте и через сетку. Игра «Волейбол». | Уметь: передавать мяч на точность. Подавать мяч в заданные зоны. Видеть расположение противника на площадке. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные 20 шт.  Подбивание мяча над собой вверх от10 до 30 раз. Прыжки на носках 15-20 раз. | 20.10 |  |
| Урок №23  Комплексный. | 22.10 |  |
| Урок №24  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка приёма и передачи мяча в парах, в треугольниках. Втроём по одной линии. Обучение, верхней, прямой подаче мяча. Отработка нижней подачи. Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру. Выполнять подачу мяча в различные зоны. Играть в волейбол. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные 20 шт.  Отработка приёма и передачи мяча у стены сверху и снизу. | 24.10 |  |
| Урок №25  Комплексный. | 27.10 |  |
| Урок №26.  Комплексный. | ОРУ. Различные сочетания приёма и передачи мяча, в парах, треугольниках, квадратах на месте и через сетку. Верхняя и нижняя подача мяча в заданные зоны.  Тестирование:  Подтягивания на перекладине. | Уметь: принимать и передавать мяч, выполнять подачу мяча на сторону соперника. Своевременно выходить на мяч. | Зачёт.  Подтягивания на перекладине.  М высокая.  Д низкая.  М-7-8-9раз.  Д-13-14-15раз. | Свисток, мячи волейбольные 20 шт.  Перекладина высокая, низкая.  Приседания на двух 15-205раз. | 29.10 |  |
| Урок №27.  Комплексный. | 31.10 |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика – 22 часа. | | | | | | | |
| Акробатика 6 часов | Урок №28  Комплексный. | Инструктаж №2 Т.Б.  ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис, согнувшись вис прогнувшись, смешанные висы (д). Теория: Значение гимнастических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Маты гимнастические, перекладина высокая, низкая, навесная перекладина.  Приседания на одной с опорой 6-10 раз Сгибание рук в упоре от скамейки 10-20 раз. | 10.11 |  |
| Урок №29  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Вис, согнувшись, вис ,прогнувшись, подъём переворотом, смешанные висы. Подтягивания в висе. Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой. Соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Маты, перекладина навесная, перекладина высокая, низкая. Бревно гимнастическое.  Приседания на одной с опорой 10-20 раз. | 12.11 |  |
| Урок №30  Комплексный. | 14.11 |  |
| Урок №31  Комплексный. | ОРУ. Выполнение строевых команд. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подъём переворотом, смешанные висы. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Маты, перекладина навесная, перекладина высокая, низкая. Бревно гимнастическое.  Сгибание рук в упоре от скамейки 10 -20раз. | 17.11 |  |
| Урок №32  Комплексный. | 19.11 |  |
| Урок № 33  Учётный. | ОРУ. Выполнение строевых команд. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. Упражнения на бревне. | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Зачет.  Подтягивания в висе.  М-7-8-9 раз.  Д-13-14-15раз. | Маты, перекладина навесная, перекладина высокая, низкая. Бревно гимнастическое.  Сгибание рук в упоре от скамейки 10-20раз. | 21.11 |  |
| Акробатиуа - 6 часов. | Урок №34  Комплексный. | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Текущий. | Маты гимнастические.  Сгибание рук в упоре от скамейки 15-25раз. | 24.11 |  |
| Урок №35  Комплексный. | 26.11 |  |
| Урок №36  Комплексный. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте, перестроения. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Ходьба, приседания, развороты на бревне; соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий | Маты гимнастические, бревно гимнастическое, кольца навесные.  Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25 раз. | 28.11 |  |
| Урок №37  Комплексный. | 1.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок №38  Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком колесо. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий. | Маты гимнастические.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. | 3.12 |  |
| Урок №39  Учётный. | ОРУ со скакалкой. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком колесо. | Уметь; выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Зачёт.  Комбинация на оценку. | Маты гимнастические.  Сгибание рук в упоре от скамейки 25раз. | 5.12 |  |
| Прыжки 6 часов | Урок №40  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на шведской стенке. Страховка. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. | Текущий. | Козел гимн, маты, подкидной мостик. Шведская стенка.  Приседания с выпрыгиванием вверх 10-15 раз. | 8.12 |  |
| Урок №41  Комплексный. | 10.12 |  |
| Урок №42  Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Приземление руки вперёд, вверх, вниз, шаг в сторону. Упражнения на шведской стенке. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. | Текущий. | Козел гимн, маты, подкидной мостик. Шведская стенка  Приседания с выпрыгиванием вверх 15 раз. | 12.12 |  |
| Урок №43  Комплексный. | 15.12 |  |
| Урок №44  Комплексный. | ОРУ в движении. Отработка опорного прыжка, ноги врозь на оценку. Развитие, скоростно – силовых качеств. Игра «Бой петухов». | Уметь: Выполнять опорный прыжок с 6-8 шагов разбега. | Текущий.  Зачёт.  Опорный прыжок на оценку. | Козел гимн, маты, подкидной мостик  Прыжки на одной вверх 10-15 раз. | 17.12 |  |
| Урок№45.  Учётный. | 19.12 |  |
|  | Урок №46  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма.  Упражнения на кольцах; выкрут в висе, подтягивания в висе, раскачивания в висе, упор в висе. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Перетягивание каната». | Уметь: захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности.  Выполнять махи, выкруты на кольцах. | Текущий. | Маты гимнастические, кольца, канат.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 20-25 раз. | 22.12 |  |
| Урок №47 Комплексный. | 24.12 |  |
| Урок №48  Учётный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Упражнения на кольцах; выкрут назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с гантелями и эспандерами. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Текущий. | Кольца, гантели, эспандеры.  Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 25раз. | 26.12 |  |
|  | Урок №49  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в два и три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут, назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Работа с эспандерами и гантелями. | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Зачёт.  Лазание по канату в три приёма высота 3 метра. | Канат, маты, гантели, эспандеры.  Сгибание рук в упоре лежа от скамейки 25 раз. | 29.12 |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры – 30 часов. | | | | | | | |
| Баскетбол – 22 часа. | Урок №50  Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б.  ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке. Остановка прыжком.  Теория: Значение физических упражнений. Игра «Попади в цель». | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные.  Прыжок на препятствие и вниз высота 50см 10-15 раз. | 12.01 |  |
| Урок № 51  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Правила игры баскетбол. Игра « Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы.  Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 15-20 раз. | 14.01 |  |
| Урок № 52  Комплексный. | 16.01 |  |
| Урок№53  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам | Текущий.  Зачет:  Стойки игрока защитника и нападающего. | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы  Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 10-15 раз. | 19.01 |  |
| Урок №54  Комплексный. | 21.01 |  |
| Урок №55  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди двумя руками. Сочетание приёмов броска и передачи. Правила игры баскетбол. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы  Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 15-20 раз. | 23.01 |  |
| Урок №56  Комплексный. | 26.01 |  |
| Урок №57  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча в низкой стойке с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения и передач. Развитие координационных способностей. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы, стойки.  Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз. | 28.01 |  |
| Урок №58  Комплексный. | 30.01 |  |
| Урок№59  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски мяча в кольцо одной рукой с места и после ведения мяча, с боку от щита. Штрафной бросок. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Ловля и передача мяча в парах | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы, стойки.  Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 20-25 раз. | 2.02 |  |
| Урок №60  Учетный. | 4.02 |  |
| Урок№61  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Различные сочетания ведения мяча. Броски мяча после ведения в прыжке. Бросок мяча с угла площадки. Правила игры. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы, стойки  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 10-25 раз. | 6.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 22 часа. | Урок№62  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игра «Баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, медицинболы, стойки  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 15-20 раз. | 9.02 |  |
| Урок№63  Комплексный. | 11.02 |  |
| Урок № 64  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной). Передача мяча в тройках. Бросок двумя руками от головы после остановки. Позиционное нападение (5-0). Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий.  Зачет:  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | Свисток, мячи баскетбольные, стойки.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. | 13.02 |  |
| Урок№65  Комплексный. | 16.02 |  |
| Урок№66  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди, от головы, штрафной бросок; бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Баскетбол». | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, стойки.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз. | 18.02 |  |
| Урок№67  Комплексный. | 20.02 |  |
| Урок№68  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение через заслон. Развитие координации движений. Игра «Баскетбол» | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, стойки.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз. | 25.02 |  |
| Урок№69  Комплексный. | 27.02 |  |
| Урок№70  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита. Позиционная защита (5-0). Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Свисток, мячи баскетбольные, стойки.  Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз. | 2.03 |  |
| Урок №71  Комплексный. | 4.03 |  |
| Урок № 72  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Игра « Баскетбол». Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Выполнять точный штрафной бросок. Играть по правилам. | Зачет:  Штрафной бросок на оценку.  10 бросков 2-3-4 попадания. | Свисток, мячи баскетбольные, стойки.  Прыжки на скакалке 60-70 раз. | 6.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол – 8 часов. | Урок №73  Комплексный. | ТБ игры волейбол.  Теория: правила зон на площадке.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах и над собой. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки.  Подбивание мяча над головой, высота 60см, 4-8 раз. | 9.03 |  |
| Урок №74  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Нижняя, прямая подача.  Теория: Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки.  Подбивание мяча над головой, высота 70см, 5-10 раз. | 11.03 |  |
| Урок №75  Комплексный. | 13.03 |  |
| Урок №76  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Нижняя, прямая подача, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки  Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 10-15 раз. | 16.03 |  |
| Урок №77  Комплексный. | 18.03 |  |
| Урок №78  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки.  Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 20 раз. | 20.03 |  |
| Урок №79  Комплексный. | 30.04 |  |
| Урок №80  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках через зону. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки.  Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 20 раз. | 1.04 |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол 10 часов. Легкая атлетика 12 часов. | | | | | | | |
| Волейбол – 10 часов. | Урок №81  Комплексный. | Инструктаж №4 Т.Б.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение, верхней, прямой подаче. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Прямой нападающий удар после подброса. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки, резинка.  Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 20раз. | 3.04 |  |
| Урок №82  Комплексный. | 6.04 |  |
| Урок №83  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Нападающий удар. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки, резинка.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 25 раз. | 8.04 |  |
| Урок №84  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Нападающий удар после наброса партнёром мяча. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки, резинка.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 30раз. | 10.04 |  |
| Урок №85  Комплексный. | 13.04 |  |
| Урок №86  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после наброса. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки, резинка.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 15-25раз на скорость. | 15.04 |  |
| Урок №87  Комплексный. | 27.04 |  |
| Урок №88  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после передачи у сетки. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки, резинка.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-раз на скорость. | 20.04 |  |
| Урок № 89  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Подача в заданные номера. Нападающий удар с передачи. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Свисток, мячи волейбольные, скакалки, резинка.  Укрепление верхнего плечевого пояса. Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 10-12раз на скорость. | 22.04 |  |
| Урок №90  Комплексный. | 24.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба и бег – 4 часа. | Урок №91  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60 метров. Пробегание коротких отрезков.  Теория: Пагубность вредных привычек. Тестирование: бег 60м на результат. Игра «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий.  М-9.8-10.4-11.1  Д-10.3-10.6-11.2. | Секундомер, флажки, мяч волейбольный.  Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10 сек. | 27.04 |  |
| Урок №92  Комплексный. | 29.04 |  |
| Урок №93  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60 метров, 3/10, 3/20, 3/30м. Пробегание коротких отрезков. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игра «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч волейбольный, эстафетные палочки.  Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15 сек. | 4.05 |  |
| Урок №94  Комплексный. | 6.05 |  |
| Метание мяча – 4 часа. | Урок №95  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 15-20 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «Пионербол». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Мячи 150 гр, обручи, флажки, мяч волейбольный.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 15 – 20 раз. | 8.05 |  |
| Урок №96  Комплексный. | 11.05 |  |
| Урок №97  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 15-20 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «Пионербол». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Мячи 150 гр, обручи, флажки, мяч волейбольный.  Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки 15 – 20 раз. | 13.05 |  |
| Урок №98  Комплексный. | 15.05 |  |
| Кроссовая подготовка -4 часа. | Урок №99  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 200м). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. Игра «Красные – синие». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий.  Тестирование:  Прыжок в длину с места. | Секундомер, флажки, обручи.  Ходьба гусиным шагом до 25 шагов. | 18.05 |  |
| Урок №100  Комплексный. | 20.05  22.05 |  |
| Урок №101  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 1000 - 1500 метров по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч волейбольный.  Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 10-20 раз. | 25.05  27.05 |  |
| Урок №102  Учётный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Тестирование: подтягивания на перекладине, челночный бег 3/10 метров. Подведение итогов четверти, года. | Уметь: бегать на скорость, подтягиваться на перекладине. | Тестирование на оценку. | Секундомер, перекладина.  Задание на каникулы развивать физические качества. | 29.05 |  |