#

 **Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ разделов и тем** |  **Наименование разделов и тем** |  **Учебные** **часы** |  **Контрольные** **работы** |  **Практическая**  **часть** |
|
|
| 1 | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Инструктаж по Т.Б.. |  1 |  |  |
| 2-3 | Игры с бегом, специальные беговые упражнения.Игры-эстафеты. Подвижная игра «Салки»Командная эстафета «Кто быстрей»Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |   1 |  |  |
| 4 | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Правила соревнований в сприн­терском беге. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет | . |
| 6 | Соревнование в скоростном беге на дистанции 60м.Развитие скоростных качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 9 | Соревнование в прыжках в длину с разбега. Правила соревнований в прыжках.Народная игра «Лапта»Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 11 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 12 | Соревнование в беге на дистанции 1000мРазвитие выносливости.Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  -  |
| 13 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на мес­те. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 14 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 15 | Соревнование в выполнении строевых команд: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; подъеме переворотом в упор. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  |
| 16 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 17 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 18 | Соревнование в подтягивании в висе на лучший результат. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  |
| 19 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 20 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 21 | Игры с выполнением опорного прыжкаПодвижная игра «сделай так». Игры-эстафеты с прыжками. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 22 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 23 | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 24 | Соревнование в выполнение опорного прыжка ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 25 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 26 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 28 | Выполнение комбинаций из разученных приемов.. Лазание по канату в два приемов. Соревнование в технике выполнения в кувырках. |  1 |  |  |
| 2930 | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке .Обучение и совершенствование попеременного двухшажного хода .Обучение и совершенствование технике одновременного и одношашного хода .Игра : « Кто быстрее» |  1 1 |  |  |
| 31-32 | Повторение обучение одновременного и одношжного хода .Игра : « Кто быстрее» |  1 1  |  |  |
| 33-34 | Обучение .Торможение «Плугом» .Прохождение дистанции 1 км. Игра : « Солнышко» Д/ з Закрепление и совершенствование физических качеств. |  1 1 |  |  |
| 35 | Обучение подъему в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км.. Д/З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
|  36 | Игры на лыжах. Совершенствование ранее изученных приемов.Д/ З закрепление физических качеств. |  1  |  |  |
| 37 | Прохождение дистанции 2 км. Игры на лыжах. Д/ З закрепление физических качеств. |  1  |  |  |
| 38 | Повторение обучение подъему в гору скользящим шагом. Спуск сс склона в основной стойке..Урок соревнование. Д/З закрепление физических качеств. |  1 |  Зачет |  |
| 36 | Инструктаж по технике безопасности на уроках в спортивных играхРазвитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 37 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 38 |  |
| 39 | Игра в мини-баскетболРазвитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 42 | Игра в мини-баскетболРазвитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Терминология б/б |   1  |  |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3 хЗ). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  |  |
| 45 | Игра в мини-баскетболРазвитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  |
| 46 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1 |  |  |
| 47 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 1 |  |  |
| 48 | Соревнование по «Мини-баскетболу». Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  1 |  Зачет |  |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.. Прием мяча снизу. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Д/ З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 50 | Игра в волейбол по упрощенным. Правилам. Д/ З по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качества. |  1 | Зачет |  |
| 51 | Повторить передачи мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. |  1 |  |  |
| 52 | Стойка и передвижения игрока . Передач мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя раками в порах . Нижняя прямая подача. Д/ З закрепление и совершенствование физических качеств. |  1 |  |  |
| 53 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Д /З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 54 | Игры и эстафеты. Учебная игра в волейбол. Д/ З закрепление и совершенствования физических качеств. |  1 |  Зачет |  |
| 55 | Комбинации из разученных элементов передвижений( перемещения в стойке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Д/З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 56 | Комбинации из разученных элементов передвижений .Прием мяча снизу в парах и тройках. Нападающий удар. Учебная игра. Д/З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 57 | Повторить комбинации из ранее изученных технических тактических элементов. Учебная игра в волейбол. Д/З совершенствование физических качеств. |  1 |  |  |
| 58 | Тактика свободного нападения. Повторить прямой нападающий удар. Учебная игра. Д/З закрепление и совершенствование физических качеств. |  1 |  |  |
| 59 | Повторить тактику свободного нападения. Прямой нападающий удар. Д/з закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 60 | Учебная игра в волейбол. Домашние задание развитие физических качеств. |  1 |  Зачет |  |
| 61 | Соревнование по мини-волейболу. Домашние задание развитие физических качеств. |  1 |  |  |
| 62 | Соревнование по мини-волейбол. Д/З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 63 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Высокий старт . Бег на короткую дистанцию. Игра в футбол. Д/З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 64 | Обучение и закрепление метание мяча в цель. Игра в футбол. Д/ З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 65 | Повторить и закрепить навыки метание мяча. Игра в в футбол. Д/ З закрепление физических качеств. |  1 |  |  |
| 66 | Метание мяча на дальность . Игры по выбору детей. Д/З закрепление физических качеств. |   |   |  |
| 67 | Повторить метание мяча на дальность. Игры по выбору детей. |  1 |   |  |
| 68 | Игры по выбору детей. Домашние задание на лето. |  1 |  |  |