ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова­ние разде­ла | Тема урока | Кол-во ча­сов | Элементы содержания | Вид контроля | Дата прове­дения |
| план | факт |
| 1. | **Легкая атлетика** | Спринтерс­кий бег, эстафетный бег | 7 | 1 | Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопас­ности во время занятии на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости. |  |  |  |
| 2 | Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.  |  |  |  |
| 3 | Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин | Бег 30 метров: мальчики -«5» - 5,2; «4» - 5, 8; «3»-6,4; девочки - «5» - 5,2; «4» - 5,7; «3» - 6, 4 |  |  |
| 4 | Высокий старт до 10-15 м, бег с уско­рением 50-60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Эстафеты, провес­ти контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) | Прыжок в длину сместа: мальчики-«5» - 180; «4» - 175;«3» - 170;девочки - «5» - 165;«4» - 160; «3»-155 |  |  |
| 5 | Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта | Техника выполне­ния низкого старта |  |  |
| 6 | Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. |  |  |  |
| 7 | Бег на результат 60 м, специальные бе­говые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Эстафеты. Влия­ние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Бег 60 метров:мальчики-«5»- 9,8; «4» -10, 4; «3»- 11,1; девочки - «5» - 10,3 «4» - 10,6; «3»-11, 2 |  |  |
|  |  | Прыжок в длину, метание малого мяча | 5 | 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Мета­ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполне­ния прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 360; «4» -330;«3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230 |  |  |
| 9 | Упражнения на развитие выносливости. Влия­ние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с двух-трех ша­гов разбега. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Метание малого мя­ча с двух-трех ша­гов разбега: мальчики – 36 – 29 - 21; девочки 23 - 18 - 15 |  |  |
| 11 | Провести бег на ре­зультат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки). Провести игру «Пионербол» | Бег 1500 (мальчики):7,30 – 7,50 – 8,10;Бег 1000 м (девочки): 4,30 – 4,41 – 5,01 |  |  |
| 12 | Мини-футбол по упрощенным правилам |  |  |  |
| 2. | **Спортивные игры** | Баскетбол  | 7 | 13 | Провести упражнения о парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствовать технику быстрых передач мша различными способами со сменой мест в тройках. |  |  |  |
| 14 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.  |  |  |  |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. |  |  |  |
| 16 | Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить ЧСС и частоту дыхания. Провести между командами эстафету с элементами ведения и передач мяча. |  |  |  |
| 17 | Закрепить умения по выполнению упражнений со скакалкой. Повторить технику ведения мяча шагом и бегом одной рукой.  |  |  |  |
|  |  |  |  | 18 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 19 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. KУ -прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места мальчики: 180 – 175 – 170; девочки: 165 – 160 – 155 |  |  |
| Волейбол  | 8 | 20 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 21 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. |  |  |  |
| 22 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни. |  |  |  |
| 23 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 25 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам  |  |  |  |
| 26 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 27 | Игра в волейбол по упрощенным правилам |  |  |  |
| 3.  | **Гимнастика** | Акробатика | 9 | 28 | Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Повторить с целью совершенствования строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения кувырки вперед и назад, мост из положение стоя с помощью |  |  |  |
| 29 | Разучить комплекс упражнении с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку технику выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырков назад и стойки на лопатках. Познакомить учащихся с акробатическим соединением из трех-четырех элементов. | Техника выполнения двух-трех кувырков вперед (слитно). |  |  |
| 30 | Совершенствовать технику кувырков назад, стойку на лопатках и акробатическое соединение из трех-четырех элементов. |  |  |  |
| 31 | Повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Проверить на оценку два-три кувырка назад (слитно). Повторить акробатическое соединение. | Техника выполнения двух-трех кувырков назад |  |  |
| 32 | Повторить ком­плекс УГГ на оценку. Совершенствовать и акробатиче­ское соединение. Мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики) | Техника выполнения мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики) |  |  |
| 33 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 34 | Повторить способы прыжков с гимнастической скакалкой. Три серии по 30 с. Со скоростью 2 прыжка в секунду. Совершенствовать и акробатиче­ское соединение. |  |  |  |
| 35 | Проверить на оценку ак­робатическое соединение. Развитие координационных способностей | Техника выполнения ак­робатического соединения из разученных элементов |  |  |
| 36 | Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении.  |  |  |  |
|  |  | Висы.Строевые упражнения, опорный прыжок | 12 | 37 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. |  |  |  |
| 38 | Провести общеразвивающие упраж­нения с гимнастической палкой. Повторить висы стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторить опорный прыжок IV класса, учить опорному прыжку ноги врозь че­рез козла в ширину (высота 100 см у девочек и 110 см у мальчиков).  |  |  |  |
|  |  |  |  | 39 | Повторить размыкание и смыкание на месте приставным шагом. Повторить комплекс упраж­нений с гимнастической палкой. Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь через козла. |  |  |  |
| 40 | Повторить размыкание и смыкание на месте приставным шагом. Повторить комплекс упраж­нений с гимнастической палкой. Учить подъему пере­воротом на низкой перекладине, предварительно повто­рив висы и подтягивание в висе. Закрепить технику опорного прыжка ноги врозь через козла.  |  |  |  |
| 41 | Совершенство­вать висы и подтягивание из висов лежа (девочки) и стоя (мальчики). Закрепить технику подъема переворотом (с помощью) на перекладине, учить соскоку из упора назад с поворотом на 90'. Про­верить на оценку опорный прыжок по программе IV класса | Техника выполнения опорный прыжок по программе IV класса |  |  |
| 42 | Совершенство­вать висы и подтягивание из висов лежа (девочки) и стоя (мальчики). Закрепить технику подъема переворотом (с помощью) на перекладине, учить соскоку из упора назад с поворотом на 90'. |  |  |  |
| 43 | Совершенствовать четкость выпол­нения строевых упражнений. Совершенствовать технику подъема переворотом и соскока боком к снаряду. Познакомить с соединением из 2 элементов. Проверить на оценку технику выполнения опорного прыжка. | Техника выполнения опорного прыжка |  |  |
| 44 | Совершенство­вать соскок с поворотом из упора, повторить соедине­ние на низкой перекладине. Принять на оценку пере­ворот в упор махом одной и толчком другой. Провес­ти тренировку в подтягивании на перекладине. | Техника выполнения подъем переворотом махом одной ноги |  |  |
| 45 | Совершенство­вать соскок с поворотом из упора, повторить соедине­ние на низкой перекладине. |  |  |  |
| 46 | Преодоление гимнастической поло­сы препятствий с включением следующих снарядов проползание по-пластунски 4 м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастиче­ской стенке, переворот из упора на низкой перекладине, опорный прыжок. Принять на оценку технику соскока с поворотом из упора. Совершенствовать соединение на перекладине (низкой жерди)  | Техника выполнения соскока боком назад с поворотом из упора |  |  |
| 47 | Повторить технику преодолении гимнастической полосы препятствий. Проверить на оценку соединение на низкой перекладине. Провести игру «Поезда».  |  |  |  |
| 48 | Преодоление гимнастической поло­сы препятствий с включением следующих снарядов проползание по-пластунски 4 м, равновесие на бревне и соскок прогнувшись, перелезание по гимнастиче­ской стенке, переворот из упора на низкой перекладине, опорный прыжок. |  |  |  |
| 4. | **Лыжная подготовка** | Лыжная подготовка | 24 | 49 | Познакомить с правилами безопасно­сти на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных долов по программе V класса, совершен­ствовать попеременный двухшажный ход (на учебном кру­ге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней ско­ростью до 1 км. |  |  |  |
| 50 | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновремен­ному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.  | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 51 |  Продолжить обучение одновремен­ному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. |  |  |  |
| 52 | На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного хо­дов. Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода Пробежать 1 км на скорость (предварительная прикидка) | Техника выполнения одновременного двухшажного хода |  |  |
| 53 | Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью 2 км | Техника выполнения од­новременного одношажного хода |  |  |
| 54 | Продолжить обучение технике лыжных ходов. Пройти со средней скоростью 2 км |  |  |  |
| 55 | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновре­менный бесшажный ход. Катание с гор: повто­рить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений рука­ми. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м. | Техника выполнения од­новременного бесшажного хода |  |  |
|  |  |  |  | 56 | Занятие на склоне 40—45' провес­ти спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. | Техника выполнения торможения плугом |  |  |
| 57 | Занятие на склоне 40—45' провес­ти спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. |  |  |  |
| 58 | Занятие на склоне 40—45\* провес­ти спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. | Техника выполнения спуска в основной стойке |  |  |
| 59 | Совершенствовать технику подъе­ма на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки  | Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки):6,15 – 6,45 – 7,30 |  |  |
| 60 | Совершенствовать технику подъе­ма на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.  |  |  |  |
| 61 | Совершенствовать повороты (впра­во и влево) при спуске. Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне до 45\*. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе | Техника выполнения подъема скользящим шагом  |  |  |
| 62 | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. | Техника выполнения поворотов плугом на спуске |  |  |
| 63 | Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |  |  |
| 64 | Совершенствовать технику пере­движения на лыжах с использованием попеременно­го и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | 3 км на время |  |  |
| 65 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 66 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 67 | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 68 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки:14.30– 15.00 – 15.30 |  |  |
|  |  |  |  | 69 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 70 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 71 | Катание с горок с целью повторе­ния техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. |  |  |  |
| 72 | Катание с горок с целью повторе­ния техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. |  |  |  |
| 5. | **Спортивные игры** | Волейбол | 6 | 73 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни |  |  |  |
| 74 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  |  |  |  |
| 75 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 76 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с. | Поднимание туловища за 30 с мальчики: 23 – 20 – 18; девочки: 21 – 18 - 15 |  |  |
| 78 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 6. | **Легкая атлетика** | ОРУБег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 4 | 79 | Провести ОРУ с гимнастиче­скими скакалками. Разучить, закрепить и совершенст­вовать технику прыжка а высоту с 3—5 шагов разбега. Организовать игру «Перестрелка» с одним и двумя мячами. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 80 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |  |  |
| 81 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |  |
| 82 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | 83 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
| 84 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
|  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 12 | 85 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча  | Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» –10; «4» – 7; «3» – 4 |  |  |
| 86 | Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | Бег 30 метров:мальчики – «5» – 5, 1; «4» – 5,3; «3» – 5,8; девочки – «5» –5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2 |  |  |
| 87 | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |  |  |  |
| 88 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 89 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливостиПрыжки через скакалку за 1 мин | Прыж­ки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 105 – 98 – 93; девочки: 125 – 119 – 113 |  |  |
| 90 | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  |
| 91 | Разу­чить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку. | Бег 60 метров:мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» –10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 |  |  |
| 92 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений |  |  |  |
| 93 | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений |  |  |  |
|  |  |  |  | 94 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений |  |  |  |
| 95 | Провести беговые и прыж­ковые упражнения в движении. |  |  |  |
| 96 | Провести беговые и прыж­ковые упражнения в движении. |  |  |  |
| Метание мяча, прыжки в длину | 6 | 97 | Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья» | Техника выполне­ния прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 360; «4» -330;«3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230 |  |  |
| 98 | Провести упражнения в движе­нии по кругу. Оценить освоение техники мета­ния с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить разви­тие выносливости — медленный бег до 7 мин. | Техники мета­ния с разбега. Мальчики: «5» - 35; «4» - 30; «3» - 25; девочки - «5» - 23; «4»- 20; «3»- 15 |  |  |
| 99 | Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить разви­тие выносливости — медленный бег до 7 мин. |  |  |  |
| 100 | Повторить разминку в движении по кругу. Рас­пределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время. | Мальчики: «5» - 7,30; «4» - 7,50; «3» - 8,10; девочки - «5» - 8,00 «4»- 8,20; «3»- 8,40 |  |  |
| 101 | Контрольный урок по двигатель­ной подготовленности, прыжки в длину с места | Прыжок в длину сместа: мальчики-«5» - 190; «4» - 180;«3» - 170;девочки - «5» - 180; «4» - 165; «3»-150 |  |  |
| 102 | Мини-футбол по упрощенным правилам |  |  |  |