*Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе, 3 часа в неделю (102 часа в год)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарные сроки | № уроков | Тема (раздел) | Тип урока | Планируемы результаты обучения | | | Возможные виды деятельности учащихся/ Возможные формы контроля | Фактическая дата проведения урока |
| Освоение предметных знаний (базовые понятия) | | Универсальные учебные действия |
|  | **I Четверть - 24 часа**  **Раздел I. Легкая атлетика - 15 часов** | | | | | |  |  |
| 1 нед.сентября | 1 | ТБ на уроках по л/а  Инструктаж по охране труда. | Вводный | | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Познавательные | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 нед.сентября | 2 | СБУ , Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Изучение нового материала | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие | Познавательные | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п.. Максимально быстрый бег на месте ( с сериями по 15-20с) |  |
| 2 нед.сентября | 3 | Высокий старт, лапта | комбинированный | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Регулятивные | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – **30 метров(тест)** |  |
| 2 нед.сентября | 4 | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге | регулятивные | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета |  |
| 3 нед.сентября | 5 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | | Уметь демонстрировать технику бега на к/д | Регулятивные, способность к волевому усилию | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Бег 60 метров – на результат**. |  |
| 3 нед.сентября | 6 | Развитие силовых и координационных способностей | комбинированный | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | Регулятивные, способность к волевому усилию. | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;  **Прыжки в длину с места – на результат**. |  |
| 3 нед.сентября | 7 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Познавательные | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. |  |
| 4 нед.сентября | 8 | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Выявление индивидуальных деталей техники выполнения | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  |
| 4 нед.сентября | 9 | Тестирование по ОФП | контрольный | | Уметь выполнять подтягивание в висе, челночный бег3х10м | Регулятивные, способность к волевому усилию | Проверка уровня ОФП начала учебного года  Подтягивание в висе, **челночный бег 3х10м -тест** |  |
| 4 нед.сентября | 10 | Метание мяча на дальность. | комплексный | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Познавательные, регулятивные | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| 5 нед.сентября | 11 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | | Уметь демонстрировать технику в целом. | Выявление индивидуальных деталей техники выполнения | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| 5 нед.сентября | 12 | Переменный бег | комплексный | | Уметь демонстрировать физические кондиции | Познавательные, регулятивные | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. |  |
| 5 нед.сентября | 13 | Гладкий бег | комплексный | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | Познавательные, регулятивные | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |  |
| 1 нед.октября | 14 | Кроссовая подготовка | совершенствование | | Уметь демонстрировать физические кондиции | Выявление индивидуальных деталей техники выполнения | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |
| 1 нед.октября | 15 | Бег 1 км на результат | комплексный | | Развитие силовой выносливости | Регулятивные, способность к волевому усилию | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. **Бег 1000 метров – на результат.** |  |
|  |  | **Раздел II. Гимнастика с элементами акробатики-6 часов**  **Баскетбол -3 часа** | | | | |  |  |
| 1 нед.октября | 16 | Основы знаний | комплексный | | Знать основы техники безопасности, профилактика травматизма. | Выделение основных понятий | Повторный инструктаж по ТБ, на гимнастике, с/играх. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость |  |
| 2 нед.октября | 17 | Строевые упражнения | комплексный | | Уметь выполнять строевые упражнения | регулятивные | Строевой шаг. Смыкание и размыкание на месте. ОРУ в движении и на месте. Выполнение строевых команд. Подвижная игра «Два капитана». |  |
| 2 нед.октября | 18 | Стойка и перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Изучение нового материала | | Умение активно включаться в коллективную деятельность, знать основные технические приемы | познавательные | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |
| 2 нед.октября | 19 | Кувырок вперед, назад | Обучение | | Уметь выполнять кувырки, знать понятие группировка, самостраховка | познавательные | Кувырок вперед, назад. Строевой шаг. Размыкание смыкание. ОРУ на месте и в движении. Группировка. |  |
| 3 нед.октября | 20 | Определение уровня развития гибкости (тест) | Контрольно-проверочный | | Уметь выполнять наклон на гибкость, знать свой уровень развития данного качества, уметь измерять | Регулятивные, способность к волевому усилию | ОРУ на развитие гибкости. Определение уровня ОФП – гибкость. (**наклон из положения сидя, фиксирование результата).** |  |
| 3 нед.октября | 21 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. | комбинированный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | регулятивные | Ведение мяча с изменением направления. Стойка и перемещение баскетболиста. Сочетание приемов. Развитие координационных способностей. |  |
| 3 нед.октября | 22 | Висы и упоры | комплексный | | Уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой - девочки Знать понятие физическое качество "сила" | познавательные | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. мальчики- подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: подтягивание из виса лежа. Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 4 нед.октября | 23 | Подтягивание в висе на результат | к/проверочный | | Уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики), демонстрировать вис - девочки | Регулятивные, способность к волевому усилию | ОРУ на осанку. СУ. **Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат** |  |
| 4 нед.октября | 24 | Бросок мяча в корзину в движении | Комбинированный | | Уметь правильно выполнять бросок , знать правило верхнего угла, основные правила игры баскетбол. | Познавательные коммуникативные | Стойка и перемещение игрока. Сочетание приемов, ведение, передача , бросок. Имитация в парах без мяча, затем в упражнениях "Правило верхнего угла". Учебная игра баскетбол. |  |
|  | **II четверть - 24 часа**  **Гимнастика с элементами акробатики - 8 часов**  **Баскетбол-**  **Лыжная подготовка-** | | | | | |  |  |
| 2 нед.ноября | 25 | Два кувырка вперед слитно | комплексный | | Уметь правильно выполнять кувырки, знать страховку, самостраховку, группировку | Анализ и синтез, сравнение, структуирование | Строевой шаг. ОРУ на месте и в движении. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Эстафеты. |  |
| 2 нед.ноября | 26 | 9.Развитие координационных способностей | комплексный | | Уметь правильно выполнять упражнения, знать ОРУ, специальные упражнения для развития координационных способностей | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег . Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| 2 нед.ноября | 27 | Передача мяча на месте, в движении | комплексный | | Уметь выполнять передачи в парах, знать правила ловли и передачи. Демонстрировать остановку двумя шагами. | Регулятивные, коммуникативные | 1. Из о.с.принять и.п. для передачи мяча. 2. передача на месте 3. в тройках передача через среднего. 4.выход ловля остановка 5.передача. передача правой левой. Остановка двумя шагами. |  |
| 3 нед.ноября | 28 | "Мост" из положения стоя | Комплексный | | Уметь правильно выполнять упражнения, знать ОРУ, специальные упражнения для выполнения акробатических упражнений. | Познавательные, коммуникативные | ОРУ с предметами. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Мост из п.лежа, стоя. |  |
| 3 нед.ноября | 29 | Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексный | | Уметь правильно выполнять упражнения, знать ОРУ, специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |  |
| 3 нед.ноября | 30 | Ведение мяча | комплексный | | Уметь правильно выполнять ведение мяча, знать виды стоек и перемещений баскетболиста | Познавательные, регулятивные | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. |  |
| 4 нед.ноября | 31 | Акробатические упражнения | комплексный | | Уметь правильно выполнять акробатические упражнения. | Познавательные, регулятивные | Два кувырка вперед слитно. Мост из п.стоя с помощью. развитие координационных способностей. **Оценка техники выполнения отдельных акробатических упражнений.** |  |
| 4 нед.ноября | 32 | Развитие силовых способностей | комплексный | | Уметь правильно выполнять упражнения, знать ОРУ, специальные упражнения для развития силовых способностей | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  |
| 4 нед.ноября | 33 | Ведение мяча | комплексный | | Уметь правильно выполнять ведение мяча, знать виды стоек и перемещений баскетболиста | Познавательные, регулятивные | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. |  |
| 1 нед.декабря | 34 | Акробатическая комбинация | к/проверочный | | Уметь правильно выполнять акробатические упражнения, знать акробатическую комбинацию в целом | Умение правильно организовывать свою деятельность, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда | Строевые упражнений. Комплекс ОРУ. **Акробатическая комбинация в целом - выполнения** |  |
| 1 нед.декабря | 35 | Развитие координационных способностей | комплексный | | Уметь правильно выполнять упражнения, знать ОРУ, специальные упражнения для развития координационных способностей | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| 1 нед.декабря | 36 | Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке | комплексный | | Знать ТБ на уроках лыжной подготовки | познавательные | Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжники России, Мира. История лыжного спорта. |  |
| 2 нед.декабря | 37 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход | Познавательные, регулятивные | Ознакомление с основами техники. Равномерное передвижение до 35 минут |  |
| 2 нед.декабря | 38 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход | Познавательные, регулятивные | Изучение по элементам. Следить за дыханием и постепенно усиливать отталкивание ногами и руками |  |
| 2 нед.декабря | 39 | Бросок мяча | комплексный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам | Регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
| 3 нед.декабря | 40 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход | Познавательные, регулятивные | Отработка общей координации движений, исправление ошибок. Подъем "полуелочкой". Пробежать 2х50м на быстроту с околосоревновательной скоростью. |  |
| 3 нед.декабря | 41 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | | Уметь выполнять попеременно двухшажный ход | Познавательные, регулятивные | Отработка общей координации движений, исправление ошибок. Подъем "полуелочкой". Пробежать 2х50м на быстроту с околосоревновательной скоростью. |  |
| 3 нед.декабря | 42 | Ведение мяча с изменением направления - оценка выполнения. | комплексный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. **Оценка техники ведения мяча с изменением направления.** движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
| 4 нед.декабря | 43 | Попеременный двухшажный ход. | Контрольно-проверочный | | Уметь выполнять попеременно-двухшажный ход с максимальной скоростью | Регулятивные -способность к волевому усилию | Итоговая оценка техники. Спуск в стойке отдыха. Максимальное 3х50м и 3х300м. Мини-соревнования. |  |
| 4 нед.декабря | 44 | Попеременный двухшажный ход. | Контрольно-проверочный | | Уметь выполнять попеременно-двухшажный ход с максимальной скоростью | Регулятивные -способность к волевому усилию | Итоговая оценка техники. Спуск в стойке отдыха. Максимальное 3х50м и 3х300м. Мини-соревнования. |  |
| 4 нед.декабря | 45 | Бросок мяча | комплексный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
| 5 нед.декабря | 46 | Одновременный двухшажный ход | комбинированный | | Знать одновременный двухшажный ход, уметь его выполнять | Познавательные, регулятивные | Совершенствование общей координации движений. Торможение упором ("полуплугом". Пробежать 3х60м и 3х400м (девочки 3х300м) |  |
| 5 нед.декабря | 47 | Одновременный двухшажный ход | комбинированный | | Знать одновременный двухшажный ход, уметь его выполнять | Познавательные, регулятивные | Совершенствование общей координации движений. Торможение упором ("полуплугом". Пробежать 3х60м и 3х400м (девочки 3х300м) |  |
| 5 нед.декабря | 48 | Бросок мяча | комплексный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
|  |  | III четверть  Лыжная подготовка  Баскетбол - | | | | |  |  |
| 3 нед.января  3 нед.января | 49  50 | Одновременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | | Знать одновременный двухшажный ход, уметь его выполнять | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | Повышение силы отталкивания руками и ногами. Поворот упором. Пробежать 2х80 на быстроту и 1.5 км с соревновательной интенсивностью. |  |
| 3 нед.января | 51 | Позиционное нападение | Обучение | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра  Позиционное нападение |  |
| 4 нед.января | 52 | Подъем "полуелочкой"-оценка выполнения | Совершенствование ЗУН | | Знать способы подъема, торможения. Уметь выполнять основные движения | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | Подъем "полуелочкой" -оценка техники выполнения. Одновременный двухшажный ход:совершенствование по элементам. Пройти 2 км с околосоревновательной скоростью. |  |
| 4 нед.января | 53 | Одновременный двухшажный ход |  |
| 4 нед.января | 54 | Позиционное нападение | Обучение | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра  Позиционное нападение |  |
| 1 нед.февраля | 55 | Одновременный двухшажный ход | комбинированный | | Знать одновременный двухшажный ход, уметь его выполнять | Познавательные, регулятивные | Одновременный двухшажный ход . Исправление ошибок. Подъем "полуелочкой" и торможение "упором" ("полуплугом". Пробежать 3х80м и на быстроту 3х500м. |  |
| 1 нед.февраля | 56 | Одновременный двухшажный ход |  |
| 1 нед.февраля | 57 | Бросок одной рукой от плеча | комплексный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении **– бросок одной рукой после двух шагов - оценка выполнений.** . Тактика свободного нападения. Учебная |  |
| 2 нед.февраля | 58 | Поворот упором | комбинированный | | Знать одновременный двухшажный ход, попеременно-двухшажный уметь ихвыполнять | Познавательные, регулятивные | Основные ходы изученные ранее, подъем "елочкой". торможение "плугом"  Прохождение дистанции 1,5-2 км без учета времени |  |
| 2 нед.февраля | 59 | Контрольная тренировка на дистанции 1,5 км |  |
| 2 нед.февраля | 60 | Тактика свободного нападения | комплексный | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная |  |
| 3 нед.февраля | 61 | "Встречная эстафета" | комбинированный | | Знать одновременный двухшажный ход, попеременно-двухшажный уметь ихвыполнять | Познавательные, регулятивные | Игра "Встречная эстафета на горках". 3х100м, 3х80м, 3х500м |  |
| 3 нед.февраля | 62 | Темповая тренировка | Мальчики - 3км, девочки - 2,5 км |  |
| 3 нед.февраля | 63 | Передача мяча со сменой мест - оценка выполнений | совершенствование | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. **Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.** Учебная игра  Позиционное нападение |  |
| 4 нед.февраля | 64 | Прохождение дистанции 2км на результат | комбинированный | | Знать одновременный двухшажный ход, попеременно-двухшажный уметь ихвыполнять | Познавательные, регулятивные | Совершенствование изученной техники подъемов и торможений, поворотов. Прохождение дистанции на результат. Подведение итогов. |  |
| 4 нед.февраля | 65 | Прохождение дистанции 2км на результат |  |
| 4 нед.февраля | 66 | Нападение быстрым прорывом | Обучение | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 5 нед.февраля | 67 | Нападение быстрым прорывом | Обучение | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 1 нед.марта | 68 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | | Знать основные упражнения для развития координационных способностей, уметь их демонстрировать, самооценка | Анализ и синтез-познавательные | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. |  |
| 1 нед.марта | 69 | Взаимодействие двух игроков | Обучение | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Познавательные, регулятивные, коммуникативные | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 2 нед.марта | 70 | Инструктаж Т/Б по волейболу. | комплексный | | Знать ТБ на уроках волейбола | познавательные | ТБ на роках волейбола. История волейбола. основные правила игры. |  |
| 2 нед.марта | 71 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | | Дозировка индивидуальная | Познавательные, регулятивные | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  |
| 2 нед.марта | 72 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | | Дозировка индивидуальная | Умение организовывать собственную деятельность, включение в активную деятельность | Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  |
| 3 нед.марта | 73 | Прием и передача мяча. | обучение | | Корректировка техники выполнения упражнений | Анализировать выполнение своих упражнений | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр |  |
| 3 нед.марта | 74 | Прием и передача мяча. | к/проверочный | | Корректировка техники выполнения упражнений | Анализировать выполнение своих упражнений, коммуникативные | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. **Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах** |  |
| 3 нед.марта | 75 | Прием и передача мяча снизу | обучение | | Корректировка техники выполнения упражнений | Анализировать выполнение своих упражнений, коммуникативные | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену, передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. |  |
| 4нед.марта | 76 | Передачи мяча в сочетании с перемещениями | комбинированный | | Уметь правильно выполнять технические приемы | Техника выполнения двигательного действия | Стойка и передвижение игрока . Прием и передача мяча двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |  |
| 4 нед.марта | 77 | Прием и передача мяча снизу | Совершенствование ЗУН | | Корректировка техники выполнения упражнений | Анализировать выполнение своих упражнений, коммуникативные | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. |  |
| 4 нед.марта | 78 | Прием и передача мяча снизу | комплексный | | Корректировка техники выполнения упражнений | Анализировать выполнение своих упражнений, коммуникативные | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.  Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу. |  |
|  |  | **IV четверть - 24 часа**  **Волейбол - 10 часов**  **Легкая атлетика - 14 часов** | | | | |  |  |
| 1 нед.апреля | 79 | Нижняя прямая подача мяча. | Обучение | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Познавательные  Анализ действий, находить возможности их улучшения | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |
| 1 нед.апреля | 80 | Развитие координационных способностей. | комплексный | | Корректировка техники выполнения упражнений | Выполнение технически правильно двигательных действий, использование их в учебной игре | ОРУ . Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 1 нед.апреля | 81 | Нижняя прямая подача мяча. | Обучение | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Анализ действий, находить возможности их улучшения | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |
| 2 нед.апреля | 82 | Нижняя прямая подача мяча. | Обучение | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Регулятивные, коммуникативные | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |
| 2 нед.апреля | 81 | Нижняя прямая подача мяча. | Обучение | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Регулятивные, коммуникативные | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |
| 2 нед.апреля | 82 | Нижняя подача мяча. | к/прверочный | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | Регулятивные, коммуникативные | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Нижняя прямая подача мяча: оценка техники выполнения** |  |
| 3 нед.апреля | 83 | Тактика игры. | комплексный | | Корректировка техники выполнения упражнений | Выполнение технически правильно двигательных действий, использование их в учебной игре | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 3 нед.апреля | 84 | Тактика игры. | комплексный | | Корректировка техники выполнения упражнений |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча в зону 3. Учебная игра. |  |
| 4нед.апреля | 85 | Тактика игры. | комплексный | | Корректировка техники выполнения упражнений |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча в зону 3. Учебная игра. |  |
| 4 нед.апреля | 86 | Тактика игры. | комплексный | | Корректировка техники выполнения упражнений |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча в зону 3. Учебная игра. |  |
| 4 нед.апреля | 87 | Развитие выносливости. | комплексный | | Корректировка техники бега |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |  |
| 1 нед.мая | 88 | Кроссовая подготовка | совершенствование | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |
| 1 нед.мая | 89 | Кроссовая подготовка | совершенствование | | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |
| 1 нед.мая | 90 | Кроссовая подготовка | комплексный | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. **Бег 1500 м - без учета времени**. История отечественного спорта. |  |
| 2 нед.мая | 91 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).**Прыжок в дину с места - тест** |  |
| 2 нед.мая | 92 | Высокий старт | Обучение | | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии**). Бег 30м - тест** |  |
| 2 нед.мая | 93 | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 3 нед.мая | 94 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | | Знать правила разминки, выполнение СБУ. Уметь демонстрировать бег на 60м | Регулятивные, способность к волевым действиям | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Бег 60 метров – на результат.** |  |
| 3 нед.мая | 95 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. |  |
| 3 нед.мая | 96 | Бег 1 км на результат | к/проверочный | | Уметь демонстрировать бег 1 км на результат, знать правило бега на длинные дистанции, самоконтроль | Регулятивные, волевые качества. | **Оценка выполнения бега на 1 км** |  |
| 4 нед.мая | 97 | Метание мяча на дальность. | комплексный | |  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. |  |
| 4 нед.мая | 98 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | |  | Уметь демонстрировать технику в целом. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| 4 нед.мая | 99 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  |
| 5 нед.мая | 100 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  |
| 5 нед.мая | 101 | Повторение пройденного | Совершенствование | |  |  | Подведение итогов. |  |
| 5 нед.мая | 102 | Повторение пройденного | Совершенствование | |  |  | Подведение итогов. |  |