**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

**Общее количество часов на 2019 -2020 учебный год - 68**

Общее количество учебных часов на I четверть - 17

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Планируемые результаты, УУД | Контроль двигательных действий | Д/з |
| По плану | факти-чески |
|  | | | **Легкая атлетика -8 часов** | | | | | | | |
| 1 | 02.09 |  | Высокий старт |  | Высокий старт до 10–15 м,  Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Знать правила ТБ |  | Комплекс 1 |
| 2 | 03.09 |  | Бег с ускорением до 30 метров |  | Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 5,1; «4» – 5,3 ; «3» –5,8.  Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 1 |
| 3 | 09.09 |  | бег с ускорением 50–60 м, |  | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров |  | Комплекс 1 |
| 4 | 10.09 |  | Бег на результат 60 метров |  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | Бег 60 метров:  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 1 |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать малый мяч | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров |  | Комплекс 1 |
| 6 | 17.09 |  | Прыжок  в длину с разбега. |  | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | Комплекс 1 |
| 7 | 23.09 |  | Метание  малого мяча |  | Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Техника выполнения, метания малого мяча | Комплекс 1 |
| 8 | 24.09 |  | Бег на средние дистанции |  | Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Уметь:** выполнять прыжки в длину с разбега | Бег 1000 м (вводный контроль) | Комплекс 1 |
|  | | | **Спортивные игры – 9 часов** | | | | | | | |
| 9 | 30.09 |  | Стойка и передвижения игрока |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития баскетбола |  | Комплекс 3 |
| 10 | 01.10 |  | Ведение мяча на месте. |  | Ведение мяча на месте.  Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану".  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Оценка техники передачи мяча | Комплекс 3 |
| 11 | 07.10 |  | Остановка прыжком. |  | Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс 3 |
| 12 | 08.10 |  | Ведение два шага бросок |  | Упражнения со скакалкой Ведение мяча на месте Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Осваивать** технику бросок мяча в движении  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением |  | Комплекс 3 |
| 13 | 14.10 |  | Ведение два шага бросок |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |  | Комплекс 3 |
| 14 | 16.10 |  | Действия игроков в защите |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** выполнять различные варианты ведения мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |  | Комплекс 3 |
| 15 | 21.10 |  | Броски мяча по кольцу |  | Ведение мяча с изменением скорости.  Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |  | Комплекс 3 |
| 16 | 22.10 |  | Ведение с изменением направления движения и скорости |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь: выполнять** тактика свободного нападения  **Осваивать** технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях |  | Комплекс 3 |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть – 14

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Планируемые результаты, УУД | Контроль двигательных действий | Д/з |
| по плану | фактически |
|  | | | **Спортивные игры – 1 часа** | | | | | | |
| 17 | 05.10 |  | Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. | 1 | Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 18 | 11.11 |  | ведения мяча с изменением направления | 1 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплекс 3 |
| **Гимнастика – 13 часов** | | | | | | | | | |
| 19 | 12.11 |  | Акробатика | 1 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 2-3 приема Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять кувырки вперед | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой  **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!».  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях |  | Комплекс 2 |
| 20 | 18.11 |  | 1 | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 2-3 приема . | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки  **Проявлять** качества упражнений на гибкость  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой | Техника выполнения кувырка вперед и назад, | Комплекс 2 |
| 21 | 19.11 |  | 1 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Наклон вперед сидя | Комплекс 2 |
| 22 | 25.11 |  | 1 | ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы 2-3. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. |  | Комплекс 1 |
| 23 | 26.11 |  | 1 | Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения, «мост» | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату |  | Комплекс 1 |
| 24 | 02.12 |  | 1 | Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения слитно. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. | Комплекс 1 |
| 25 | 03.12 |  | Висы.  Строевые  упражнения | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |  | Комплекс 2 |
| 26 | 09.12 |  | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности  **Осваиват**ь технику лазания на гимнастической стенке |  | Комплекс 2 |
| 27 | 10.12 |  | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |  | Комплекс 2 |
| 28 | 16.12 |  | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Техника выполнения висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой | Комплекс 2 |
| 29 | 17.12 |  | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |  | Комплекс 2 |
| 30 | 23.12 |  | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь. Развитие силовых способностей упражнения с набивным мечем | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Составлять** (с помощью учителя) режим дня**.**  **Знать и различать** строевые приемы  Осваивать технику равновесия |  | Комплекс 2 |
| 31 | 24.12 |  | 1 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Техника выполнения опорного прыжка из программы 5 класса | Комплекс 2 |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 18

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | | | Тема урока | Кол-во часов | | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Планируемые результаты, УУД | | Контроль двигательных действий | Д/з |
| По плану | | фактически |
| **Гимнастика – 2 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 13.01 | |  |  | 1 | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |
| 33 | 14.01 | |  | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1 | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |
| **Лыжная подготовка -16** | | | | | | | | | | | | | |
| 34-35 | 20.01-  21.01 | |  | Одновременный бесшажный ход | 2 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | **Проявлять** качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | |  | Комплекс 2 |
| 36 | 27.01 | |  | Одновременный двушажный ход | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности | | Техника двухшажного хода | Комплекс 2 |
| 37 | 28.01 | |  | Попеременного двушажного хода | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс 2 |
| 38 | 03.02 | |  | Одновременный безшажный ход.  Эстафетный бег | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | | **Уметь** передвигаться на лыжах | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | Техника одновременного безшажного хода | Комплекс 2 |
| 39 | 04.02 | |  | Спуски  и  подъемы | 1 | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | |  | Комплекс 2 |
| 40 | 10.02 | |  | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | **Проявлять** качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | |  | Комплекс 2 |
| 41 | 11.02-17.02 | |  | Торможение «плугом» | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем елочкой и спуск в средней стойке.  Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности | |  |  |
| 42-43 | 18.02 | |  | Подъема «елочкой» | 2 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | Техника подъема елочкой |  |
| 44 | 24.02 | |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | |  |  |
| 45 | 25.02 | |  | Спуски в средней стойке | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | Торможение «плугом» |  |
| 46 | 03.03 | |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Проявлять** качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | |  | Комплекс 2 |
| 47 | 04.03 | |  | Лыжные гонки  1 - 2км. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности | | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Комплекс 2 |
| 48 | 10.03 | |  | Круговая эстафета    13- 15 | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | |  | Комплекс 2 |
| 49 | 11.03 | |  | Лыжная эстафета. | 1 | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  Сдача задолжниками учебных нормативов. | | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | |  | Комплекс 2 |
| **Спортивные игры -1 часа** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 17.03 |  | | Ловля и передача мяча | | 1 | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.  **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. |  | Комплекс 2 |
| 51 | 18.03 |  | | Ведение мяча | | 1 | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 4 |

**Тематическое планирование на IV четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 18

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | | | Дата проведения | | Тема урока | Кол-во часов | | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Планируемые результаты, УУД | Контроль двигательных действий | | Д/з | |
| по плану | фактически |
| **Спортивные игры -3 час** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | | | 31.03 |  | Броски мяча | 1 | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Оценка техники Броска мяча в кольцо | | Комплекс 4 | |
| 53 | | | 01.04 |  | Броски мяча | 1 | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Оценка техники Броска мяча в кольцо | | Комплекс 4 | |
| **Легкая атлетика – 4 часов** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | | | 07.04 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой.  Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. |  | | Комплекс 4 | |
| 55 | | | 08.04 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения |  | | Комплекс 4 | |
| 56 | | | 14.04 |  | 1 | | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу  **Осваиват**ь технику прыжка в длину с места |  | | Комплекс 4 | |
| 57 | | | 15.04 |  | 1 | | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность  **Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега | Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания»  Основная группа:  Мальчики 8,4 -8,9 -9,0, девочки 8,0 -8,5 -8,6  подготовительная и спец.группа (техника выполнения). | | Комплекс 4 | |
|  | | | | | Спортивные игры – 7 часов | | | | | | | | | | | |
| 58 | | 21.04 | |  | Стойки и перемещения | 1 | | Ведение мяча с изменением скорости.  Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | |  | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений. |  | Комплекс 5 | | |
| 59 | | 22.04 | |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | | Техника безопасности при занятии спортивными играми.  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.  **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. |  | Комплекс 5 | | |
| 60 | | 28.04 | |  | Броски мяча | 1 | | Техника безопасности при занятии спортивными играми.  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.  Медленный бег до 4 минут. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |  | Комплекс 5 | | |
| 61 | | 29.04 | |  | Учебно – тренировочная  игра 3х 3 | 1 | | Техника безопасности при занятии спортивными играми.  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |  | Комплекс 3 | | |
| 62 | | 05.05 | |  | Учебно – тренировочная  игра  4 х 4 | 1 | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.  Медленный бег до 4 минут. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |  | Комплекс 4 | | |
| 63 | | 06.05 | |  | Игра  в мини-баскетбол. | 1 | | Техника безопасности при занятии спортивными играми.  Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту. | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол  **Проявлять** качества координации, ловкости  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении  подвижных игр | Прыжки на скакалке за 1 минуту  Основная группа:  мальчики -105-85-84  Девочки -105-96-95  Подготовительная и специальная группы – без учета | Комплекс 4 | | |
| 64 | | 12.05 | |  | Броска мяча в кольцо | 1 | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Уметь** выполнять штрафной бросок с не большого расстояния  **Осваиват**ь технику игры в баскетбол  **Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** | Передача мяча в парах. | Комплекс 4 | | |
|  | | | | | Легкая атлетика - 4 часов | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | Легкая атлетика - 6 часов |
| 65 | 13.05 | | |  | Бег 60 метров | | 1 | | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой.  Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Проявлять** качества координации, ловкости  **Соблюдат**ь правила техники безопасности | Бег 60 метров:  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 4 | |
| 66 | 19.05 | | |  | метание теннисного мяча на дальность | | 1 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены.  Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию  **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Знать** основные правила при выполнений прыжков в длину с места |  | Комплекс 4 | |
| 67 | 20.05 | | |  | Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров | | 1 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Метание малого мяча  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 4 | |
| 68 | 26.05 | | |  | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега | | 1 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности | Прыжки в длину с разбега  Основная группа:  мальчики –  «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270;  девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» –230  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 4 | |