**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Легкая атлетика (20 ч)** | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках физкультуры (1 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ.  О.Р.У.  Игра «Народный мяч». | ***Знать:*** правила техники безопасности на уроках | Текущий |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 600 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 800 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 80 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 80 м | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | Низкий старт. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. | ***Уметь:*** устанавливать стартовые колодки, выполнять бег с низкого старта | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ускорения с низкого старта 4 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять бег с низкого старта с колодок, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Учетный | Бег 60 м с низкого старта на результат | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе | м. д.  «5» 9,7 10,2  «4» 10,5 10,6  «3» 11,4 11,5 |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1200 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Развитие выносливости. Игра в футбол | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 1000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 1000 м на время | м. д.  «5» 4:10 4:40  «4» 4:35 5:10  «3» 5:15 5:50 |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | Комплексный | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Метание теннисного мяча на результат. | ***Уметь:***  метать мяч на дальность с разбега | м. д.  «5» 30 20  «4» 26 17  «3» 21 14 |  |  |
| Прыжки (6ч) | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с разбега на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | м. д.  «5» 360 330  «4» 320 280  «3» 270 230 |  |  |
| Комплексный | Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с места на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | м. д.  «5» 185 170  «4» 170 155  «3» 160 145 |  |  |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | | | |
| Изучение элементов игры волейбол (10 ч) | Совершенствования | Стойка игрока в волейбол, передвижения в стойке. Игра пионербол. | ***Уметь:*** принимать стойку игрока, перемещаться в ней, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча сверху двумя руками. Игра пионербол. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху двумя руками, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра пионербол. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху двумя руками, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча снизу двумя руками. Игра пионербол. | ***Уметь:*** принимать мяч снизу, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра пионербол. | ***Уметь:*** принимать мяч снизу двумя руками, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прием мяча сверху и снизу в парах. Игра пионербол. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение приемов мяча на оценку. | ***Уметь:*** принимать мяч | м. д.  «5» 12 9  «4» 8 7  «3» 6 5 |  |  |
| Совершенствования | Нижняя прямая подача с расстояния  5 м от сетки.  Игра пионербол. | ***Уметь:*** выполнять нижнюю прямую подачу, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Нижняя прямая подача.  Игра пионербол. | ***Уметь:*** выполнять нижнюю прямую подачу, играть в пионербол | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение нижней прямой подачи на оценку. | ***Уметь:***  выполнять нижнюю прямую подачу | м.(6) д.(6)  «5» 4 3  «4» 3 2  «3» 2 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (11 ч) | Изучение  нового  материала | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка через козла на оценку. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок через козла | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| Комплексный | Упражнения на развитие гибкости. Лазание по канату. | ***Уметь:***  выполнять упражнения на развитие гибкости, лазать по канату | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Лазание по канату. | ***Уметь:***  выполнять упражнения на развитие гибкости, лазать по канату | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение на оценку наклона туловища из положения сидя. Лазание по канату. | ***Уметь:*** выполнять наклон туловища из положения сидя, лазать по канату | м. д.  «5» 10 13  «4» 6 9  «3» 2 5 |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение норматива по О.Ф.П. (мальчики – подтягивание, девочки – поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять подтягивания и поднимание туловища | м. д.  «5» 7 32  «4» 5 27  «3» 3 23 |  |  |
| Акробатика  (7 ч) | Изучение  нового  материала | Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий |  |  |
| Изучение  нового  материала | Мост из положения стоя с помощью. | ***Уметь:*** выполнять акробатический элемент | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мост из положения стоя с помощью. | ***Уметь:*** выполнять акробатический элемент | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мост из положения стоя с помощью. | ***Уметь:*** выполнять акробатический элемент | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение акробатических упражнений на оценку. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации |  |  |
| **Лыжная подготовка (15 ч)** | | | | | | |
| Обучение ходам, подъемам и спускам  (7 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря. | ***Знать:*** правила по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке  ***Уметь:*** пользоваться инвентарем | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Попеременный двухшажный ход. | ***Уметь:*** пользоваться попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременный бесшажный ход. | ***Уметь:*** пользоваться одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | Одновременный двухшажный ход. | ***Уметь:*** пользоваться одновременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременный двухшажный ход. | ***Уметь:*** пользоваться одновременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Подъем «елочкой», спуск с горы, торможение и поворот упором. | ***Уметь:*** выполнять подъем, спуск с горы, торможение и поворот | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Подъем «елочкой», спуск с горы, торможение и поворот упором. | ***Уметь:*** выполнять подъем, спуск с горы, торможение и поворот | Текущий |  |  |
| Развитие физических качеств  (8 ч) | Комплексный | Ходьба на лыжах – 1,5 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Ходьба на лыжах – 2 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Ходьба на лыжах – 2,5 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах | Текущий |  |  |
| Учетный | Лыжный кросс 2 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 2 км на время | м. д.  «5» 14:00 14:30  «4» 14:30 15:00  «3» 15:00 15:30 |  |  |
| Совершенствования | Закрепление элементов лыжной подготовки. | ***Уметь:*** выполнять различные элементы лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| **Баскетбол (16 ч)** | | | | | | |
| Стойка игрока, перемещения в стойке (1 ч) | Изучение нового материала | Стойка игрока в баскетбол, перемещение в стойке. | ***Уметь:*** принимать и перемещаться в стойке игрока | Текущий |  |  |
| Ведение, передачи и ловля мяча, броски в кольцо (9 ч) | Изучение нового материала | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | ***Уметь:*** вести мяч, изменять направление и скорость движения | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | ***Уметь:*** вести мяч, изменять направление и скорость движения | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча. Передачи и ловля мяча в движении в тройках. | ***Уметь:*** выполнять ведение, передачи, ловлю мяча в движении в тройках | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение ведения мяча на оценку. Передачи мяча в тройках. | ***Уметь:*** выполнять ведение, передачи, ловлю мяча в движении в тройках | Оценка техники и правил выполнения ведения мяча |  |  |
| Комплексный | Передачи мяча в тройках. Броски в кольцо с расстояния 3-х метров. | ***Уметь:***  выполнять передачи мяча, броски в кольцо | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение передач мяча в тройках на оценку. Броски в кольцо. | ***Уметь:***  выполнять передачи мяча, броски в кольцо | Оценка техники и правил выполнения передач мяча |  |  |
| Совершенствования | Броски в кольцо. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Броски в кольцо. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение бросков в кольцо на оценку. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо | м.(8) д.(8)  «5» 4 3  «4» 3 2  «3» 2 1 |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов (6 ч) | Комплексный | Броски в кольцо после ведения. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо | Текущий |  |  |
| Комплексный | Броски в кольцо после ведения и передач. Игра Народный мяч. | ***Уметь:***  выполнять броски в кольцо после ведения и передач | Текущий |  |  |
| Комплексный | Броски в кольцо после ведения и передач. Игра Народный мяч. | ***Уметь:***  выполнять броски в кольцо после ведения и передач | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты с элементами баскетбола. | ***Уметь:*** применять элементы баскетбола в эстафетах | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты с элементами баскетбола. | ***Уметь:*** применять элементы баскетбола в эстафетах | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты с элементами баскетбола. | ***Уметь:*** применять элементы баскетбола в эстафетах | Текущий |  |  |
| **Легкая атлетика (26 ч)** | | | | | | |
| Прыжки в высоту (4 ч) | Совершенствование | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжок в высоту на результат | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | м. д.  «5» 110 105  «4» 100 95  «3» 90 85 |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 600 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 800 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 80 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 80 м | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | Низкий старт. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. | ***Уметь:*** устанавливать стартовые колодки, выполнять бег с низкого старта | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ускорения с низкого старта 4 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять бег с низкого старта с колодок, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Учетный | Бег 60 м с низкого старта на результат | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе | м. д.  «5» 9,7 10,2  «4» 10,5 10,6  «3» 11,4 11,5 |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1200 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Развитие выносливости. Игра в футбол | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 1000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 1000 м на время | м. д.  «5» 4:10 4:40  «4» 4:35 5:10  «3» 5:15 5:50 |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | Комплексный | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра Народный мяч. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Метание теннисного мяча на результат. | ***Уметь:***  метать мяч на дальность с разбега | м. д.  «5» 30 20  «4» 26 17  «3» 21 14 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с разбега на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | м. д.  «5» 360 330  «4» 320 280  «3» 270 230 |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты  (6 ч) | Комплексный | Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры Народный мяч, футбол. | ***Уметь:*** играть в игры по правилам | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры Народный мяч, футбол. | ***Уметь:*** играть в игры по правилам | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры Народный мяч, футбол. | ***Уметь:*** играть в игры по правилам | Текущий |  |  |