ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Требования к уровню подготовленности обучающихся |  |  | Дата про­ведения | |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | |
| Сприн­терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скорост­ных качеств. Инструктаж по ТБ. Терми­нология спринтерского бега | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистан­ции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измере­ние результатов | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (15-30 м). Финиши­рование. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост- | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ных качеств. Старты из различных положений |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширова­ние. Бег (3 х 50 м). Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Разви­тие скоростных качеств. Старты из раз­личных положений | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Контроль­  ный | Бег (60 м) на результат. Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Раз­витие скоростных качеств. Правила со­ревнований в спринтерском беге | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью на дистанцию 60 м | М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Мета­ние малого мяча (4 ч) | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Терминология прыжков в длину | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземле­ние. Метание теннисного мяча на задан­ное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-сило­вых качеств. Терминология метания | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстоя­ние. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований в прыж­ках | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила со­ревнований в метании | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | О ценка техни­ки прыжка в длину и мета­ния мяча в цель | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Комбиниро­  ванный | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвиж­ные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | М.: «5» -   1. мин;   «4» - 5,30 мин; «3» -   1. мин; д.: «5» - 5,30 мин;«4»- 2. мин;   «3» - 6,20 мин |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (12 мин).  Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| преодоле­ние пре­пятствий (9 ч) |  | Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |  |  |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (1 7 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Р ав н о м е р н ы й б е г (1 7 м и н ) . Б е г п о п е с ку . Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования | Равномерный бег (18 мин). Бег по пере­сеченной местности. Преодоление пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | |
| Висы.  С троевые упражне­ния (6 ч) | Изучение  нового  материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С овершенст- вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис при­сев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способнос­тей. Значение гимнастических упражне­ний для развития силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С овершенст- вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис при­сев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастичес­кой палкой. Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С овершенст- вования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С овершенст- вования | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Разви­тие силовых способностей |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Выполнение на технику. Подъем перево­ротом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение под­тягивания в висе. Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, висы | О ценка техни­ки выполне­ния упражне­ний | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастичес­кой скамейке. ОРУ без предметов. Раз­витие скор остн о-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастичес­кой скамейке. Развитие скоростно-сило­вых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эста­феты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие ско­ростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эста­феты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный пры­жок | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | В ы п о л н е н и е п р ы ж к а н о г и в р о з ь (н а оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упраж нений). Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | О ценка техни­ки опорного прыжка | Комп­лекс 2 |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Изучение  нового  материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопат­ках - выполнение комбинации. Два ку­вырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Раз­витие координационных способностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три прие­ма. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два прие­ма. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие коор­динационных способностей | и в комбинации |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Выполнение комбинации из разучен­ных элементов. Выполнение комбина­ции ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Выполнение двух кувырков вперед слит­но. ОРУ с предметами. Лазание по кана­ту в три приема на расстояние. Разви­тие координационных способностей | Уметь: выполнять акробати­ческие элементы раздельно и в комбинации | О ценка техни­ки выполне­ния кувырков. Лазание по ка­нату на рас­стояние 4 м,  5 м, 6 м | Комп­лекс 2 |  |  |
|  |  | Спортивны е | игры (45 ч) |  |  | | |
| Футбол  (18 часов)  Базисная часть | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол безопасности | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | безопасности при игре в футбол . Игра по упрощенным правилам. Физи­ческая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол  . Игра по упро­щенным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол  Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки передачи мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра по упро­щенным правилам |  |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол.Правилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы |  |  |  |  |
|  | Комплекс­  ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей. Позиционное нападение . Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностейпо Прямой | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Правилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки нижней прямой | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам |  | подачи мяча |  |  |  |
| Совершенст­  вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Футбол  (27 час)  Вариативная часть | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правиламбаскетбол | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | О ценка техни­ки ведения мяча с измене­нием направ­ления |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Отбор мяча.  Тактика защиты.  Игра по упрощен­ным правилам | выполнять технические приемы |  |  |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола |  |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий. | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола. Судейство | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в движении. Удары головой..Отбор мяча.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола , | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение  нового  материала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам Терми­нология футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам футбола | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комбиниро­  ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки)  Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | О ценка техни­ки п ередачи мяча в трой­ках в движе­нии | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять технические приемы | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Передача мяча в движении. Остановка мяча.Вбрасывание с аута. Ведение с обводкой.Командная игра.  Развитие координационных способностей  Игра по упрощен­ным правилам |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле- | Комбиниро­  ванный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ние пре­пятствий  (9 ч) | Совершенст­  вования | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования | Равномерный бег (1 7 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования | Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Совершенст­  вования | Равномерный бег по пересеченный местности (19 мин). Преодоление пре­пятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Совершенст­  вования |  |  |
| Учетный | Бег (2000 м). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | |
| С п ри н тер­ский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистан­ции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширова­ние. Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Линейная эстафета. Разви­тие скоростных качеств. Старты из раз­личных положений | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Высокий старт (15-30 м). Финиширова­ние. Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Развитие скорост­ных качеств | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Контроль­  ный | Бег (60 м) на результат. Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Раз­витие скоростных качеств | Уметь: бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с. | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. | Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми- | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метание малого мяча (5 ч) |  | разбега и отталкивание. Метание тен­нисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств. Правила соревнова­ний по прыжкам в высоту | шень и на дальность |  |  |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход че­рез планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоро стн о-силовых качеств. Правила со­ревнований в метании мяча | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Призем­ление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | О ценка техники мета­ния мяча | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно­силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми­шень и на дальность | О ценка  техники прыж­ка в длину | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Текущий |  |  |