

## Тематическое планирование

### 6 класс

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
<b>I. Четверть (27 ч.)</b>									
<b>Легкая атлетика (11ч.)</b>									
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	1	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	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
2.	Высокий старт (15–30 м)	Комбинированный	1	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
3.	Финиширование	Совершенствования	1	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
4.	Бег (3 × 50 м)	Совершенствования	1	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Текущий	Комплекс 1		
5.	Бег (60 м) на результат	Учетный	1	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)</i>	Бег60м: м.:«5»-10.0 «4»-10.6 с «3»-10.8 с д.: «5»-10.4 «4»-10.8 с «3»-11.2 с	Комплекс 1		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Комбинированный.	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
7.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Комбинированный	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
8.	Прыжок в длину с 7–9 шагов.	Комбинированный	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.</i>	Текущий	Комплекс 1		
9.	Метание теннисного мяча на дальность	Учетный	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.</i>	Оценка техники прыжка в длину с разбега и метание мяча в цель.	Комплекс 1		
10.	Бег (1000 м).	Комбинированный	1	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	<i>Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию</i>	Текущий	Комплекс 1		
11.	Бег (1000 м).	Комбинированный.	1	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости»	<i>Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию</i>	м:«5»-5.00м «4»-5.30м «3»-6.00м д:«5»-5.30м «4»-6.00м «3»-6.20м	Комплекс 1		
<b>Кроссовая подготовка (5 ч.)</b>									
12.	Равномерный бег (12 мин)..	Комбинированный	1	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега .	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1		
13.	Равномерный бег (15 мин.)	Совершенствования	1	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости .	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
14.	Равномерный бег (17 мин).	Совершенствования	1	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
15.	Равномерный бег (18 мин).	Совершенствования	1	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
16.	Бег (2000 м).	Учетный	1	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	м.: 10.30 м. д.: 14.00 м.	Комплекс 1		
<b>Баскетбол (11ч.)</b>									
17.	Стойки и передвижения игрока	Изучение нового материала	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
18.	Ведение мяча в средней стойке на месте	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
19.	Ведение мяча в высокой стойке	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
20.	Остановка двумя шагами	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.					
21.	Ведение мяча в средней стойке	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплекс 3		
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		
23.	Ведение мяча в низкой стойке.	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		
24.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</i>	Текущий	Комплекс 3		
25.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Изучение нового материала	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3).	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<i>технические действия в игре.</i>				
26.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Изучение нового материала	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		
27.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением	Изучение нового материала	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3		

## II. Четверть (21 ч.)

### Гимнастика (18ч.)

28.	Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	1	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.	<b>Знать:</b> правила поведения на занятиях гимнастикой. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2		
29.	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования.	1	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	<b>Знать:</b> значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. <b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
30.	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание месте. Подъем переворотом в упор. Сед но врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафет ОРУ с гимнастической палкой. Развиг силовых способностей	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
31.	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	<i>Знать: терминологию гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
32.	Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Текущий	Комплекс 2		
33.	Висы. Строевые упражнения	Учетный	1	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в вие. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.</i>	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
34.	Опорный прыжок. Строевые приемы.	Изучение нового материала	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
35.	Опорный прыжок. Строевые приемы.	Совершенствования	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
36.	Опорный прыжок. Строевые приемы.	Совершенствования	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		
37.	Опорный прыжок.	Совершенствования	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Текущий	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	Строевые приемы.			обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.					
38.	Опорный прыжок. Строевые приемы.	Совершенствования	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 2		
39.	Опорный прыжок. Строевые приемы.	учетный	1	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5–6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</i>	Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 2		
40.	Акробатика	Изучение нового материала	1	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
41.	Акробатика	Комплексный	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
42.	Акробатика	Комплексный	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
43.	Акробатика	Комплексный	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
44.	Акробатика	Комплексный	1	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Текущий	Комплекс 2		
45.	Акробатика	Учетный	1	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</i>	Оценка техники выполнения кувырков.	Комплекс 2		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
<b>Баскетбол (3ч.)</b>									
46.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</i>	Текущий	Комплекс 3		
47.	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</i>	Текущий	Комплекс 3		
48.	Игра (2 × 2, 3 × 3).	Комбинированный	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</i>	Текущий	Комплекс 3		
<b>III. Четверть (30 ч.)</b>									
<b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b>									
49.	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	1	Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции –1км..	<i>Знать: т/б, значение занятий л/с для здоровья. Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
50.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		



№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
51.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		
52.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами</i>	Текущий	Комплекс 4		
53.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
54.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
55.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
56.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
57.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты..</i>	Текущий	Комплекс 4		
58.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы.</i>	Текущий	Комплекс 4		
59.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
60.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
61.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
62.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
63.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
64.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
65.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, правильно выполнять повороты и торможение.</i>	Текущий	Комплекс 4		
66.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами, правильно выполнять повороты и торможение.</i>	Текущий	Комплекс 4		
67.	Лыжная подготовка	Совершенствования	1	. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
68.	Лыжная подготовка	Комплексный	1	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений. Подведение итога лыжной подготовки.	<i>Уметь: передвигаться на лыжах изученными ходами.</i>	Текущий	Комплекс 4		
<b>Волейбол (10 ч.)</b>									
69.	Волейбол	Изучение нового материала	1	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	<i>правильно технические действия</i>				
70.	Стойки и передвижения игрока	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
71.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
72.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3		
73.	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам»	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
74.	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
75.	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>правильно технические действия</i>				
76.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
77.	Тактика свободного нападения	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
78.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		

#### IV. Четверть (24 ч.)

#### Волейбол ( 8 ч.)

79.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
-----	-----------------------------------------------------------	-------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	------------	--	--

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
80.	Тактика свободного нападения	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
81.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Знать: историю возникновения волейбола Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		
82.	Комбинации из разученных элементов	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
83.	Тактика свободного нападения	Совершенствования	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
				свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
84.	Комбинация из разученных элементов передвижений	Совершенствования	1	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
85.	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствования	1	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
86.	Комбинации из разученных элементов в парах	Совершенствования	1	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия</i>	Текущий	Комплекс 3		
<b>Кроссовая подготовка (10ч.)</b>									
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	<i>Знать: правила поведения в занятиях кроссовым бегом</i> <i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
88.	Равномерный бег (16 мин)	Совершенствования	1	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
89.	Развитие выносливости	Совершенствования	1	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
90.	Равномерный бег (17 мин)	Совершенствования	1	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
91.	Равномерный бег по пересеченной	Совершенствования	1	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	местности (18 мин)			Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.					
92.	Развитие выносливости	Совершенствования	1	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
93.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин)	Совершенствования	1	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
94.	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Учетный	1	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)</i>	Текущий	Комплекс 4		
95.	Бег на средние дистанции	Изучения нового материала	1	Бег в равномерном темпе (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м</i>	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4		
96.	Бег (2000 м)	Совершенствования	1	Бег (2000 м). Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м</i>	Текущий	Комплекс 4		

#### Легкая атлетика (6 ч.)

97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	1	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40–50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
98.	Высокий старт (15–30 м)	Комбинированный	1	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		
99.	Финиширование	Совершенствования	1	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Текущий	Комплекс 4		

№	Тема урока	Тип урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
100.	Бег (60 м) на результат	Учетный	1	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Промежуточная аттестация.	<i>Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</i>	Бег 60 м: м: «5»-10.0 «4»-10.6 «3»-10.8 д: «5»-10.4 «4» -10.8 «3»- 11.2	Ком-плекс 4		
101.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Учетный		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Текущий	Ком-плекс 4		
102.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Учетный		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</i>	Оценка техники прыжка	Ком-плекс 4		