КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**6** КЛАССА

**1** четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Поурочные задачи обучения | инвентарь | Дата по плану | Дата фактич. |
| ***Легкая атлетика – 13 часов*** |
| **Спринтерский бег – 4 часа** |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ.*Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.*тестирование | КДП | секундомеррулетка |  |  |
| 2 | 2 | Обучение технике высокого старта. Развитие двигательных качеств | Р | секундомеррулеткафлажкиграбли |  |  |
| 3 | 3 |  Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Продолжение обучения техники высокого старта, бега на 60м. Развитие двигательных качеств | з | секундомеррулеткаграбли |  |  |
| 4 | 4 | Закреплениетехнике прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники высокого старта. бега на 60м. Развитие двигательных качеств | З | То же |  |  |
| **Прыжки в длину, метание мяча – 9 часов.** |
| 5 | 5 | Профилактика вредных привычек. Закрепление техники метания мяча на дальность.Развитие двигательных качеств | З | То же |  |  |
| 6 | 6 | Совершенствование техники метание мяча на дальность, прыжков в длину с разбега, разбег.Развитие двигательных качеств | С | То же |  |  |
| 7 | 7 | Совершенствование техники, метание мяча на заданное расстояние, прыжков в длину с разбега. Развитие двигательных качеств | С | То же |  |  |
| 8 | 8 | Оценка бега 60м на результат. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, метание мяча в горизонтальную цель . Развитие двигательных качеств | УС | То же |  |  |
| 9 | 9 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, метания мяча в вертикальную цель. Развитие двигательных качеств | С | то же |  |  |
| 10 | 10 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, метания мяча с 4 бросковых шагов. Развитие двигательных качеств. | С | то же |  |  |
| 11 | 11 | Оценка прыжков в длину с разбега на результат. Развитие двигательных качеств | У | то же |  |  |
| 12 | 12 | Совершенствование техники метания мяча с 5 бросковых шагов.Развитие двигательных качеств. | С | рулеткафлажкиграбли |  |  |
| 13 | 13 | Оценка метания мяча на результат.Развитие двигательных качеств | У | Табличкимячи |  |  |
| ***Кроссовая подготовка – 9 часов*** |
| 14 | 14 | Инструктаж по ТБ.Значение физ.упражнений для здоровья. Обучение техники длительного бега,  | Р | секундомерфлажки |  |  |
| 15 | 15 | Закрепление техники длительного бега, преодоление препятствий шагом.  | З | то же |  |  |
| 16 | 16 | Совершенствование техники длительного бега, преодоление препятствий прыжком в шаге. | С | секундомерфлажки |  |  |
| 17 | 17 | Совершенствование техники длительного бега многоскоком. | С | секундомерфлажки |  |  |
| 18 | 18 | Совершенствование техники длительного бега, круговая тренировка | с | секундомерфлажки |  |  |
| 19 | 19 | Совершенствование техники длительного бега, бег в равномерном темпе до 15 мин. | С | секундомерфлажки |  |  |
| 20 | 20 | Совершенствование техники длительного бега, смешанное передвижение. | С | секундомерфлажки |  |  |
| 21 | 21 |  Совершенствование техники длительного бега бег в чередовании с ходьбой. Игра в футбол. | с | секундомерфлажки |  |  |
| 22 | 22 | Оценка длительного бега 1200 м на результат. | У | секундомер |  |  |
| ***Спортивные игры – 36 часов*** |
| **Футбол – 5 часов** |
| 23 | 23 |  Правила игры. Обучение технике перемещения в стойке приставным и шагами боком , лицом вперёд и спиной вперёд, Эстафета с мячами. | р | б/б мячи |  |  |
| 24 | 24 | Обучение технике ударов по катящемуся мячу средней частью подъёма. Продолжение обучения техники перемещений | р | ф/б мячи |  |  |
| 25 | 25 | Обучение технике ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Продолжение обучения техники ударов по катящемуся мячу средней частью подъёма. | рз | ф/б мячи |  |  |
| 26 | 26 | Продолжение обучения техники ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу средней частью подъёма. | зс | ф/б мячи |  |  |
| 27 | 27 | Совершенствование техники ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.  | С | ф/ б мячи |  |  |

**2** четверть

|  |
| --- |
| **Баскетбол – 14 часов** |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. *Техника ловли, передачи мяча.* Обучение технике стойки игрока, передвижений. Эстафета с б/б мячами. | р | б/б мячи |  |  |
| 29 | 2 | Правила игры. Обучение технике передаче мяча одной рукой от плеча с шагом и сменой мест. Продолжение обучения техники перемещений.Учебная игра | Р | б/б мячи |  |  |
| 30 | 3 | Продолжение обучения техники передачи мяча. Совершенствование техники перемещений Учебная игра. | З | б/б мячи |  |  |
| 31 | 4 | *Техника ведения мяча, броска* Обучение технике ведения мяча шагом и бегом. Совершенствование техники ловли и передаче мяча. Учебная игра. | р | б/б мячи |  |  |
| 32 | 5 | Продолжение обучения техники ведения мяча шагом и бегом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча с шагом и сменой мест. Учебная игра. | С | б/б мячи |  |  |
| 33 | 6 | Обучение техники бросков мяча в движении. Совершенствование техники ведение мяча*.* Комбинации из освоенных элементов.Учебная игра. | р | б/б мячи |  |  |
| 34 | 7 | Оценка техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча Продолжение обучения технике бросков мяча в движении после ведения. Учебная игра | У | б/б мячи |  |  |
| 35 | 8 | Оценка техники ведения мяча шагом и бегом. Совершенствование технике бросков мяча в движении после ведения Учебная игра | Ус | б/б мячи |  |  |
| 36 | 9 |  Оценка техники бросков мяча в движении после ведения Обучение техники ловли и передаче мяча в движении.  | у | б/б мячи |  |  |
| 37 | 10 | Физические качества.Продолжение обучения техники ловли и передаче мяча в движении. Учебная игра. | з | б/б мячи |  |  |
| 38 | 11 | Обучение тактики взаимодействия двух игроков « отдай и выходи». Учебная игра | р | б/б мячи |  |  |
| 39 | 12 |  Продолжение обучения тактики взаимодействия двух игроков « отдай и выходи».Учебная игра. | з | б/б мячи |  |  |
| 40 | 13 | Нападение быстрым прорывом (2:1)Учебная игра. | Р | б/б мячи |  |  |
| 41 | 14 | Нападение быстрым прорывом (2:1)Учебная игра.Оценка игровой деятельности | ЗУ | б/б мячи |  |  |
| **Волейбол – 13 часов** |
| 42 | 15 | Правила игры. Обучение техники передвижений. | Р | в/б мячи |  |  |
| 43 | 16 | Обучение техники передачи мяча сверху на месте. Продолжение обучения техники передвижений, | Р | в/б мячи |  |  |
| 44 | 17 |  Обучение техники передачи мяча над собой. Продолжение обучения техники передачи мяча сверху на месте. Учебная игр | р | в/б мячи |  |  |
| 45 | 18 | Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху и после перемещения вперед через сетку. Учебная игра. | Р | в/б мячи |  |  |
| 46 | 19 | Обучение технике прямого нападающего удара. Продолжение обучения техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Р | в/б мячи |  |  |
| 47 | 20 | Продолжение обучения техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники нижней прямой подачи | З | в/б мячи |  |  |
| 48 | 21 |  Обучение тактики свободного нападения. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Р | в/б мячи |  |  |

|  |
| --- |
| **3** четверть |
| 49 | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи, прямого нападающего удара. |  | в/б мячи |  |  |
| 50 | 2 | Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар. |  | в/б мячи |  |  |
| 51 | 3 | Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар. |  | в/б мячи |  |  |
| 52 | 4 | Обучение тактики свободного нападения. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Р | в/б мячи |  |  |
| 53 | 5 | Продолжение обучения тактики свободного нападения. Учебная игра. | З | в/б мячи |  |  |
| 54 | 6 | Совершенствование тактики свободного нападения.Учебная игра. |  с | в/б мячи |  |  |
| **Гандбол 4 часа** |
| 55 | 7 |  Правила игры. Обучение технике стойки игрока, перемещения в стойке приставным и шагами боком , лицом вперёд и спиной вперёд, Эстафета с мячами. | С | г/б мячи |  |  |
| 56 | 8 | Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками Продолжение обучения техники перемещенийЭстафета с мячами. | РЗ | Гандбольные мячи |  |  |
| 57 | 9 | Обучение техники ведения мяча шагом и бегом. Продолжение обучения ловли и передачи мяча двумя руками | РЗ | Гандбольные Мячи |  |  |
| 58 | 10 | Продолжение обучения техники ведения мяча шагом и бегом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками | РЗ | Гандбольные мячи |  |  |
| ***Гимнастика – 18 часов*** |
| **Акробатические упражнения – 6 часов** |
| 59 | 11 | Инструктаж по ТБ. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Обучение технике строевых упражнений: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.Развитие двигательных качеств  | Р | маты |  |  |
| 60 | 12 | Обучение технике 2-х кувырков вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью, Продолжение обучения техники строевых упражнений. Развитие двигательных качеств | Р | матыканат |  |  |
| 61 | 13 | Обучение технике лазание по канату. Продолжение обучения технике 2 кувырков вперед слитно «мост» из положения стоя с помощью.Развитие двигательных качеств | Р | матыканат |  |  |
| 62 | 14 | Продолжение обучения технике лазания по канату. Совершенствование техники 2 кувырков вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью, Развитие двигательных качеств | С | матыканат |  |  |
| 63 | 15 | Установка и уборка снарядов. Совершенствование техники лазания по канату, акробатических упражнений.Развитие двигательных качеств  | С | матыканат |  |  |
| 64 | 16 | Оценка техники акробатических упражнений. | У | матыканат |  |  |
| **Упражнения на перекладине – 7 часов** |
| 65 | 17 | Обучение технике упражнений на перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад ,соскок(мал.)на разновысоких брусьях наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев (д) | Р | матыперекладинаразновысокие брусья |  |  |
| 66 | 18 | Продолжение обучения технике упражнений на перекладине(м) упражнений на разновысоких брусьях(д) | З | то же |  |  |
| 67 | 19 | Совершенствование техники упражнений на перекладине (м) разновысоких брусьях (д).Развитие двигательных качеств | С | матыперекладинаразновысокие брусья |  |  |
| 68 | 20 | Совершенствовать технику упражнений на перекладине, подтягивание (м) разновысоких брусьях размахивание изгибами (д).Развитие двигательных качеств | С | матыперекладинаразновысокие брусья |  |  |
| 69 | 21 | Совершенствование техники упражнений на перекладине (м) разновысоких брусьях (д).Развитие двигательных качеств | С | матыперекладинаразновысокие брусья |  |  |
| 70 | 22 | Совершенствование техники упражнений на перекладине (м) разновысоких брусьях (д).Развитие двигательных качеств | С | матыперекладинаразновысокие брусья |  |  |
| 71 | 23 | Оценка техники упражнений на перекладине(м), разновысоких брусьях(д). Развитие двигательных качеств. | У | матыперекладинаразновысокие брусья |  |  |
| **Опорный прыжок – 5 часов** |
| 72 | 24 | Обучение технике опорного прыжка через «козла» ноги врозь. Развитие двигательных качеств | Р | козел, подкидная доска, маты |  |  |
| 73 | 25 | Продолжение обучения технике опорного прыжка через «козла». Развитие двигательных качеств  | З | козел, подкидная доск |  |  |
| 74 | 26 | Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Развитие двигательных качеств | С | козел, подкидная доск |  |  |
| 75 | 27 | Оценка техники опорного прыжка через козла. Развитие двигательных качеств | С | козел, подкидная доска, маты |  |  |
| 76 | 28 | Подвижные игры и эстафеты. | С | маты,гимнас скамейка, мячи |  |  |
| ***Кроссовая подготовка – 9 часов*** |
| 77 | 29 | Совершенствование техники длительного бега, преодоления препятствий перешагивая. | З | секундомер |  |  |
| 78 | 30 |  Совершенствование техники длительного бега, спрыгивания с препятствия. | С | секундомер |  |  |
| **4** четверть |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | 1 |  Совершенствование техники длительного бега,  | Р | секундомер |  |  |
| 80 | 2 |  Совершенствование техники длительного бега, спрыгивания с препятствий. Игра в футбол. | З | то же |  |  |
| 81 | 3 | Бег с препятствиями до 15 мин. | С | секундомер |  |  |
| 82 | 4 | Кросс до 15 минут | С | то же |  |  |
| 83 | 5 | Бег на местности.Круговая тренировка | С | то же |  |  |
| 84 | 6 | Бег около соревновательной интенсивности. Игра в футбол. | С | секундомер |  |  |
| 85 | 7 | Оценка длительного бега 1500м на результат | У  | секундомер |  |  |
| **Туризм – 3 часа** |
| 86 | 8 | Выбор места для привала.Установка палатки | Р | Палатка колышки |  |  |
| 87 | 9 | Выбор места для привала.Установка палатки | З | Палатка колышки |  |  |
| 88 | 10 | Правила санитарии в походе.Установка палатки | Р | Палатка колышки |  |  |
| ***Легкая атлетика – 14 часов*** |
| **Спринтерский бег – 4 часа** |
| 89 | 11 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике спринтерского бега.Развитие двигательных качеств.  | Р | секундомер м. мячи |  |  |
| 90 | 12 | Продолжение обучения техники прыжка в высоту с разбега. Продолжение обучения техники спринтерского бега Развитие двигательных качест | рЗ | то же |  |  |
| 91 | 13 | Продолжение обучения техники прыжка в высоту с разбега мяча Развитие двигательных качеств | З | то же |  |  |
| 92 | 14 | Совершенствование техники бега до 50 м прыжков в высоту с3-5 шагов разбега. Развитие двигательных. качеств. |  | то же |  |  |
| **Прыжки в длину, метание мяча – 10 часов** |
| 93 | 15 | Обучение технике метания мяча. Совершенствование техники бега прыжков в высоту с разбега, метания мяча Развитие двигательных качеств | Р | то же |  |  |
| 94 | 16 | Продолжение обучения техники метания мяча.Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 шагов разбега. Развитие двигательных качеств | ЗС | ТО ЖЕ |  |  |
| 95 | 17 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 5 шагов разбега, метания мяча в цель. Развитие двигательных качеств | С | то же |  |  |
| 96 | 18 | Совершенствование техники прыжка в высоту, метания мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств | С | То же |  |  |
| 97 | 19 | Совершенствование техники бега на 60 м.Развитие двигательных качеств | С | то же |  |  |
| 98 | 20 | Оценка бега 60 м на результат. Развитие двигательных качеств | У | то же |  |  |
| 99 | 21 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие двигательных качеств | С | то же |  |  |
| 100 | 22 | Оценка метания мяча на результат. Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.Развитие двигательных качеств | У | секундомерстойкапланкалинейка |  |  |
| 101 | 23 | Оценка прыжков в высоту с разбега на результат.Развитие двигательных качеств | У | то же |  |  |
| 102 | 24 | Провести тестирование. Игра. | КДП | секундомеррулетка |  |  |