**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№,**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | **Количество часов** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. ходьба с изменением направления. Медленный бег 5мин. | 05.09 | 05.09 | 1 | Секунд |
| 2 | Низкий старт. Бег 60м с низкого старта. ОРУ, ПИ. | 06.09 | 06.09 | 1 |  |
| 3 | Эстафетный бег на отрезке 30 м, 50м. ОРУ, ПИ | 12.09 | 12.09 | 1 |  |
| 4 | Ходьба с изменением направлений по сигналу. Ходьба крестным шагом | 13.09 | 13.09 | 1 |  |
| 5 | Ходьба с выполнением движений рук. ОРУ, ПИ | 19.09 | 19.09 | 1 |  |
| 6 | Ходьба, бег 30 м, 50м с преодолением препятствий. ОРУ, ПИ. | 20.09 | 20.09 | 1 |  |
| 7 | Низкий старт. Бег 30-50 м с низкого старта. ОРУ, ПИ. | 26.09 | 26.09 | 1 | Секунд, свисток, старт.колод |
| 8 | Беговые упражнения. Понятие спортивной ходьбы. ОРУ, ПИ | 27.09 | 27.09 | 1 |  |
| 9 | Meдленный бег до 5 мин. Повторный бег с ускорением на 60м. ПИ | 03.10 | 03.10 | 1 |  |
| 10 | ОРУ рук, ног, туловища. Прыжки через скакалку. ПИ. | 04.10 | 04.10 | 1 | Скакалка |
| 11 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед, произвольным способом. | 10.10 | 10.10 | 1 | Скакалка |
| 12 | Спортивная ходьба. Бег с ускорением на отрезке 30 м, 60 м | 11.10 | 11.10 | 1 |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги | 17.10 | 17.10 | 1 |  |
| 14 | Прыжки через скакалку продвигаясь вперед произвольно. ОРУ ПИ. | 18.10 | 18.10 | 1 |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. ОРУ, ПИ | 24.10 | 24.10 | 1 | Малый мяч |
| 16 | Метание мяча на различные исходные положения. ОРУ, ПИ. | 25.10 | 25.10 | 1 |  |
| **II четверть Гимнастика, акробатика (16ч.)** | | | | | |
| 17 | Т.Б. ОРУ - пружинистые наклоны. Пролезание через ряд обручей. ПИ. | 07.11 | 07.11 | 1 |  |
| 18 | Катание и пролезание сквозь обруч. ОРУ-сгибание и разгибание рук в упор лежа на гимнастической скамейке. | 08.11 | 08.11 | 1 | Обруч, гим.скам |
| 19 | Подбрасывание и ловля обруча, мяча. Выпады в стороны с различным положением рук | 14.11 | 14.11 | 1 | Обруч, мяч |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения на гимнастической скамейке. ПИ. | 15.11 | 15.11 | 1 | Гим.скам |
| 21 | ОРУ на гибкость. Ходьба, бег в различных темпах. ПИ. | 21.11 | 21.11 | 1 |  |
| 22 | ОРУ в парах. Бег на месте. Выполнение команд: шире шаг, короче шаг. | 22.11 | 22.11 | 1 |  |
| 23 | Перекладывание мяча из рук в руки. Подбрасывание и ловля мяча. | 28.11 | 28.11 | 1 | Мяч |
| 24 | Одновременные разносторонние движения рук и ног. Прыжки через мяч. Передача мяча в положении сидя, лежа. | 29.11 | 29.11 | 1 | Мяч |
| 25 | Лазанье по гимнастической стенке различными способами, с предметами ОРУ, ПИ. | 05.12 | 05.12 | 1 |  |
| 26 | Перестроение из колонны по два. Упражнения равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами. | 06.12 | 06.12 | 1 |  |
| 27 | Медленный бег за З мин. Прыжки через козла согнув ноги. ПИ. | 12.12 | 12.12 | 1 |  |
| 28 | Переноска набивных мячей весом до 6 кг на расстояние 8 м. ОРУ, ПИ. | 13.12 | 13.12 | 1 |  |
| 29 | Переноска гимнастических матов. ОРУ, ПИ | 19.12 | 19.12 | 1 |  |
| 30 | Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8 м ОРУ, ПИ. | 20.12 | 20.12 | 1 |  |
| 31 | Передача по кругу, в колонне предметов весом до 4 кг. ОРУ, ПИ. | 26.12 | 26.12 | 1 |  |
| 32 | Упражнение с удерживания груза (150-200г) на голове. Ору, ПИ. | 27.12 | 27.12 | 1 | Груз |
| **III четверть Подвижные и спортивные игры (20ч.)** | | | | | |
| 33 | Т.Б. Общие сведения об игре пионербол. ОРУ. | 16.01 | 16.01 | 1 |  |
| 34 | Стойки и перемещения пионерболиста. Расстановка.ОРУ. | 17.01 | 17.01 | 1 |  |
| 35 | Упражнения с набивными мячами. Передача мяча сверху двумя руками. ОРУ. | 23.01 | 23.01 | 1 | Набив мяч |
| 36 | Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра-пионербол. | 24.01 | 24.01 | 1 | Мяч |
| 37 | Наказание при нарушении правил игры. Подача мяча, нижняя прямая. Учебная игра. | 30.01 | 30.01 | 1 |  |
| 38 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. УИ | 31.01 | 31.01 | 1 | Мяч |
| 39 | Отработка ударов, розыгрыш мяча, Ловля мяча. УИ. | 06.02 | 06.02 | 1 |  |
| 40 | Учебная игра пионербол. ОРУ | 07.02 | 07.02 | 1 |  |
| 41 | Общие сведения об игре баскетбол. Остановка в шаге. Учебная игра - баскетбол. | 13.02 | 13.02 | 1 |  |
| 42 | Закрепление правил пове­дения при игре в баскет­бол | 14.02 | 14.02 | 1 |  |
| 43 | Упражнения в парах. Ловля и передача мяча на уровне груди. Учебная игра – баскетбол | 20.02 | 20.02 | 1 |  |
| 44 | Ведение мяча одной рукой. Бег по сигналу учителя. Баскетбол | 21.02 | 21.02 | 1 | Мяч |
| 45 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. УИ | 27.02 | 27.02 | 1 |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча, бросок по корзине двумя руками. | 28.02 | 28.02 | 1 |  |
| 47 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. | 05.03 | 05.03 | 1 |  |
| 48 | Эстафеты с ведением мяча. УИ. | 06.03 | 06.03 | 1 |  |
| 49 | Беговые упражнения баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди с места. | 12.03 | 12.03 | 1 | Мяч |
| 50 | Сочетание при­емов: бег — ловля мяча — остановка шагом — пере­дача двумя руками от груди | 13.03 | 13.03 | 1 |  |
| 51 | Передача мяча двумя ру­ками от груди с места и в движении шагом | 19.03 | 19.03 | 1 | Мяч |
| 52 | Повторение общих сведений об игре баскетбол | 20.03 | 20.03 | 1 |  |
| **IV четверть Лёгкая атлетика (16ч.)** | | | | | |
| 53 | Т.Б. Бег с преодолением препятствий. ОРУ, ПИ. | 02.04 | 16.04 | 1 |  |
| 54 | Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. ОРУ, ПИ | 03.04 | 17.04 | 1 |  |
| 55 | Сочетание разновидности ходьбы. Спортивная ходьба. | 09.04 | 23.04 | 1 |  |
| 56 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 5м. ОРУ, ПИ. | 10.04 | 24.04 | 1 | Секунд |
| 57 | Эстафетный бег на отрезке 30 м, 50м с передачей эстафетной палочки. | 16.04 | 30.04 | 1 |  |
| 58  59 | Медленный бег до 5 мин. Метание теннисного мяча. ПИ.  Бег 60м с низкого старта. Бег с ускорением. | 17.04  23.04 | 07.05 | 1 | Теннис мяч |
| 60 | Прыжки в длину с места. ОРУ, ПИ. | 24.04 | 08.05 | 1 |  |
| 61  62 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед, в различном темпе.  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отработка отталкивания. ПИ | 30.04  01.05 | 14.05 | 1 | Скакал |
| 63  64 | Высокий старт, бег 60м с высокого старта.  Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег с препятствиями. ОРУ, ПИ | 07.05  08.05 | 15.05 | 1 |  |
| 6566 | Линейная эстафета с бегом. ОРУ, ПИ. Бег в быстром темпе до 100м. Прыжки в длину. ПИ | 14.05  15.05 | 21.05 | 1 |  |
| 67  68 | Эстафетный бег(100м) по кругу. Повторить упражнение, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку.  Спортивная эстафета. ОРУ. | 21.05  22.05 | 22.05 | 1 |  |