

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ(с модулем «ГАНДБОЛ»)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			6Г	6Д	6Г	6Д
Легкая атлетика- 8 часов. Зачётов- 7.						
1	Теоретический обзор. Совершенствование низкого старта. Бег 2 мин. Линейные эстафеты.	1				
2	Зачёт- прыжки в длину с места. Совершенствование низкого старта. Бег 3 мин. Линейные эстафеты.	1				
3	Зачёт- подтягивания. Совершенствование низкого старта. Бег 4 мин. Разучить прыжки в длину с места.	1				
4	Зачёт- низкий старт. Закрепление прыжка в длину с места. Разучить технику метания мяча. Бег 5 мин.	1				
5	Зачёт- бег 60 м.с низкого старта. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Закрепить метание мяча. Бег 6 мин.	1				
6	Зачёт- прыжки в длину с места. Совершенствование метания мяча. Бег 7 мин.	1				
7	Зачёт – метание мяча. Бег 7 минут. Полоса препятствий.	1				
8	Зачёт- бег 1500 метров. Полоса препятствий.	1				
Баскетбол – 5 часов						
9	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.. Правила игры в баскетбол	1				
10	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. Правила игры в баскетбол	1				
11	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.	1				
12	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)..	1				
13	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).	1				

Основы теоретических знаний- 1 час.						
14	Возрождение олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. 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).	1				
Волейбол – 7 часов . Зачёт – 1.						
15	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.«Перестрелка» с заданиями.	1				
16	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка». Подтягивания	1				
17	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка». Подтягивания.	1				
18	Зачёт – подтягивания. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
19	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача	1				
20	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача	1				
21	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача	1				
Основы теоретических знаний- 1 час						
22	Зарождение Олимпийского движения в России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача	1				
Гандбол- 5 часов						
23	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой, на среднюю и дальнюю дистанции.	1				
24	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой, на среднюю и дальнюю дистанции. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.	1				
25	Передачи мяча правой и левой рукой, на среднюю и дальнюю дистанции. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Остановка рукой летящего мяча с последующим броском.	1				
26	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.	1				

	Остановка рукой летящего мяча с последующим броском. Ловля мяча двумя руками.					
27	Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».	1				
Гимнастика с основами акробатики – 14 часов. Зачётов -7.						
28	Т/Б №2. Разучить комплекс ОРУ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках-м., мост из положения стоя-д.	1				
29	М.- закрепить кувырок вперёд в стойку на лопатках ,разучить стойку на голове согнувшись. Д.- закрепить мост, разучить кувырок назад в полушпагат. Закрепить комплекс ОРУ.	1				
30	М- совершенствование кувырка вперёд в стойку на лопатках, закрепление стойки на голове согнувшись. Д- совершенствование мост из пол. стоя., закрепление кувырка назад в полушпагат. Разучить соединение и- 3-4 элементов.	1				
31	Зачёт – М. кувырок вперёд в стойку на лопатках, Д. мост из пол.стоя. М.- совершенствование стойки на голове согнувшись. Д- совершенствование кувырка назад в полушпагат. Закрепить соединение и- 3-4 элементов.	1				
32	Зачет- М- стойка на голове согнувшись, Д- кувырок назад в полушпагат. Совершенствование соединения из 3-4 элементов.	1				
33	Зачёт –соединение из 3-4 элементов.	1				
34	Разучить опорный прыжок.	1				
35	Закрепление опорного прыжка. Разучить упр. на низкой перекладине.(м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой)	1				
36	Совершенствование опорного прыжка. Закрепление упр. на низкой перекладине.(м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой)	1				
37	Зачёт –опорный прыжок. Совершенствование упр. на низкой перекладине (м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой).Разучить м. и д- соскок махом назад с поворотом.	1				
38	Совершенствование упр. на низкой перекладине (м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой). м. и д- соскок махом назад с поворотом. . Разучить соединение из 2-3 элементов.	1				
39	Зачёт- м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой. Совершенствование м. и д- соскок махом назад с поворотом. . Закрепление соединение из 2-3 элементов.	1				
40	Зачёт- м. и д- соскок махом назад с поворотом. . Совершенствование соединение из 2-3 элементов.	1				
41	Зачёт- соединение из 2-3 элементов.	1				
Основы теоретических знаний -1 час						

42	История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.	1				
Волейбол – 8 часов. Зачёт-1.						
43	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
44	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
45	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
46	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча снизу через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
47	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча снизу через сетку. Верхняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
48	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Верхняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
49	Совершенствование передач мяча сверху и снизу.. Эстафеты	1				
50	Зачёт-передачи мяча сверху.. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Верхняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
Общая физическая подготовка- 8 часов. Зачётов- 3						
51	Техника безопасности №3. Оказание доврачебной помощи при ушибах. Силовые упражнения из комплекса ГТО. Медленный бег 6 мин.	1				
52	Силовые упражнения. Прыжковые упражнения. Медленный бег 6 мин.	1				
53	Челночный бег с заданиями. Медленный бег 8 мин.	1				
54	Зачёт – челночный бег 3х10. Игра в футбол.	1				
55	Зачёт – силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты.	1				
56	Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты.	1				
57	Зачёт – бег 6 мин. Прыжковые упражнения с заданием.	1				
58	Прыжковые упражнения. Круговая тренировка.	1				
Баскетбол- 7 часов. Зачёт -1.						
59	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	1				
60	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	1				
61	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				

62	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				
63	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой бегом. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				
64	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой бегом. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				
65	Зачёт- ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой бегом. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				
Основы теоретических знаний – 1 час						
66	Техника движений и её основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений.	1				
Гандбол – 14 часов						
67	Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее».	1				
68	Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Игровые задания: с бросками по воротам «Кто дальше»	1				
69	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1				
70	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1				
71	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Броски по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1				
72	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Остановка рукой летящего мяча с последующим броском. Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1				

73	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Остановка рукой летящего мяча с последующим броском. Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1				
74	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Остановка рукой летящего мяча с последующим броском. Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1				
75	Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. Игры в «Лабиринт».	1				
76	Техника нападения. Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игры в «Лабиринт» «Кто дальше».	1				
77	Персональная защита. Игра «Лабиринт». Защита 3х3 (зонная защита).	1				
78	Персональная защита. Игра «Лабиринт». Защита 3х3 (зонная защита).	1				
79	Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков	1				
80	Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков	1				
Основы теоретических знаний -2 часа						
81	Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Эстафеты.	1				
82	Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнения. Эстафеты.	1				
Баскетбол – 4 часа						
83	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1				
84	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок в корзину одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				
85	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1				
86	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок в корзину одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение	1				
Волейбол -6 часов						
87	Передача мяча сверху в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1				

88	Передача мяча сверху в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1				
89	Передача мяча сверху в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1				
90	Передача мяча сверху в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1				
91	Передача мяча сверху в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1				
92	Передача мяча сверху в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1				
Лёгкая атлетика – 10 часов. Зачётов- 4.						
93	Низкий старт .Медленный бег 4 мин. «Перестрелка».	1				
94	Низкий старт .Медленный бег 4 мин. «Перестрелка».	1				
95	Зачёт- бег 60 м. с низкого старта. Пионербол по правилам волейбола.	1				
96	Разучить прыжок в длину с разбега. Медленный бег 5 мин.	1				
97	Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 5 мин.	1				
98	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 5 мин.	1				
99	Зачёт- прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6 мин	1				
100	Зачёт- метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6 мин	1				
101	Зачёт- бег 1500 метров. Эстафеты с предметами.	1				
102	Контроль - низкий старт и прыжок в длину с места.	1				