**Рабочий поурочный план**

на 1 четверть для 6 класса

Задачи урока:

**Урок 1.** 1. Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. 2. Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег, прыжки, метания, полоса препятствий). 3. Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). 4. Провести бег до 2 мин для развития выносливости. 5. Контрольное троеборье.

**Урок** 2. 1. Повторить технику старта с опорой на одну руку. 2. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. 3. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). 4. Провести бег до 3 мин с одним ускорением до 100 м.

**Урок 3. 1.** Совершенствовать технику низкого старта. 2. Проверить двигательную подготовленность в прыжках в длину с места. 3. Учить прыжкам в длину способом «согнув ноги». 4. Провести бег до 4 мин с двумя ускорениями по 50–60 м.

**Урок 4.** 1. Провести учет освоения бега на 30 м с высокого старта. 2. Закрепить технику прыжка в длину (разбег и отталкивание). 3. Учить метанию мяча с разбега 4–5 шагов. 4. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 50–60 м.

**Урок** 5. 1. Провести учет освоения бега на 60 м с низкого старта. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику разбега при метании мяча. 4. Провести бег до б мин с двумя ускорениями до 60 м.

**Урок 6.** 1. Провести учет освоения прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3. Провести бег до 7 мин с двумя-тремя ускорениями по 50–60 м.

**Урок** 7. 1. Для развития координации и ловкости провести преодоление полосы препятствий с 4–5 препятствиями. 2. Провести учет освоения метания мяча на дальность с разбега. 3. Провести бег до 8 мин.

**Урок 8.** 1. Продолжить обучение технике преодоления различных препятствий. 2. Распределить учащихся на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на результат на 1 500 м (мальчики) и 1000 м (девочки). 3. В свободной группе от бега провести игру «Пионербол».

**Урок 9.1.** Провести упражнения в парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. 2. Повторить технику ловли и передач мяча в баскетболе. 3. Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. 4. Провести игру с элементом ведения и передачи мяча.

**Урок 10.** Повторить содержание урока 9, выборочно поставить оценки за проходимый материал.

**Урок 11. 1.** Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, проверить ЧСС и частоту дыхания. 2. Совершенствовать изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом, выборочно поставить оценки за изучаемый материал. 3. Провести между командами эстафету с элементами ведения и передач мяча.

**Урок 12.** 1. Закрепить умения по выполнению упражнений со скакалкой. 2. Повторить технику ведения мяча шагом и бегом одной рукой. 3. Учить броску мяча по кольцу после ведения. 4. Игра с элементами ведения мяча и броска по кольцу. 5. КУ – прыжки в длину с места.

**Урок 13.** 1. Повторить содержание урока 12. 2. Выборочно поставить оценки за изучаемый материал.

**Урок 14.** 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 1 и 2 кг. 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений (см. урок 12).

3. Провести учебную игру по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.

**Урок 15.** 1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, увеличив темп и количество повторений. 2. Совершенствовать двустороннюю игру по упрощенным правилам 3х3.

**Урок 16.** 1. Закрепить знания по выполнению упражнений с набивными мячами. 2. Провести тренировку по подтягиванию на перекладине. 3. Провести игру в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам. 4. КУ – броски и ловля мяча.

**Урок** 17. 1. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. 2. Провести тренировку по подтягиванию. 3. Провести игру «Перестрелка».

**Урок 18.** 1. Провести контроль двигательной подготовленности в подтягивании на перекладине. 2. Подвести итоги успеваемости за I четверть. 3. Провести игру «Перестрелка».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный материал | Номера уроков | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Основы знаний Правила безопасности на полосе препятствий | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание нового комплекса по утренней гигиенической гимнастике (УГГ) | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строй Повторение упражнений IV класса | + |  | + | + | + | + | *+* | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Строевой шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| ОРУ Специальные беговые | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  |  |  | + | + | *+* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты с этапом до 50 м |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление полосы препятствий (4–5 препятствий) |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| С набивными мячами (гантелями) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Типа зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Легкая атлетика Старт с опорой на одну руку (повторение | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | Р |  | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с низкого старта |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  | Р | Р | У С 3 | *У* с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г с четырех-пяти шагов |  |  |  |  | З | З | *С* | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в умеренном темпе (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол Ловля и передачи мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча со сменой мест в тройке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча шагом и бегом (прямо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р |  | С |  |  |  |
| Броски мяча по кольцу после ведения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р |  | С |  |  |  |
| Учебные игры 3х3, 4 х4 по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Игры Эстафеты с преодолением препятствий | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с элементами баскетбола |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| «Перестрелка» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Контроль двигательной подготовленности Бег 30 м с высокого старта |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р |  | С |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Бег 60 м | 9,8-10,4-11,1 с | 10,3-10,6-11,2 с |
| Метание мяча 150 г с разбега | 36-29-21 м | 23-18-15м |
| Прыжки в длину с разбега | 360-330-270 см | 330–280–230 см |
| Бег 1500 м | 7.30-7.50-8.10 мин | 8.00-8.20-8.40 мин |
| Подтягивание на перекладине: мальчики – высокая, девочки – низкая | 7–5–4 раза | 17-14-9 раз |