**Календарно - тематический план 6 класса 1 четверть (27 час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел тем** | **№ урока** | **Часы тем.** | **Тип урока** | **дата** | **Основные понятия** | **Знать и уметь** | **Инвентарь** | **Дом. Задание.** |
| Техника безопасности на уроках по легкой атлетике | 1 урок |  | Вводный |  | конспект | Правила безопасности. Правила поведения на уроках. |  |  |
| Повторить старт с опорной на одну руку, учить низкому старту |  |  |  |  | Тоже что и при высоком старте, только бегуны опираются разноименной выставленной ноге рукой об землю (до стартовой линии), большее сгибание в тазобедренном суставе. Низкий старт -приседает ставит РР на дорожку, стопу более слабой ноги упирает в опорную площадь задней колодки, стопой другой ноги в переднею колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. Руки позади стартовой черты, упор на пальцы. Голова прямо, вес частично на руках. | Технику низкого старта и с опорой на одну руку. Правильно выполнять старт с опорой на одну руку. Низкий старт. | Старт. Флажок. Колодки. | Комплекс утр. Гимн. |
| Провести бег до 2-х минут для развития выносливости. |  |  |  |  | Для развития скоростной выносливости. | Технику бега на средней дистанции. Уметь бежать на средней дистанции. | Старт. Флажок. |  |
| Эстафеты с преодолением препятствий. |  |  |  |  | Для развития скоростной выносливости. | Технику бега с препятствиями. Сохранять скорость по всей дистанции (правильно распределить силы) | Ров, бум, барьеры до 50 см. |  |
| Влияние физ. упр. На развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости. | 2 урок |  | Смеш. |  | Конспект. |  |  |  |
| Повторить технику старта с опорной на одну руку. |  |  |  |  | Тоже что и при высоком старте, только бегуны опираются разноименной выставленной ноге рукой об землю (до стартовой линии), большее сгибание в тазобедренном суставе. | Технику старта и его разновидности | Свисток, секундомер, флажок. |  |
| Закрепить технику низкого старта. |  |  |  |  | Низкий старт –и.п.- упор присев, ставит РР на дорожку, стопу более слабой ноги упирается в опорную площадь задней колодки, стопой другой ноги в переднею колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. Руки позади стартовой черты (выпрямлены в локтях), упор на пальцы. Голова прямо, вес частично на руках. | Технику старта и его разновидности | Свисток, секундомер, флажок. |  |
| Провести контроль за двигательной подготовлен-ностью бег 30 метров |  |  |  |  | Туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движение плечевого пояса и рук выполняется не напряженно, стопы ставятся параллельно с передней части с последующем опусканием на всю стопу. | Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширова- ние. Принять правильно старт, выполнение команд. | Стартовый флажок, свисток, секундомер. | Подтягивание на перекладине (ю.) отжимание (д.) |
| Провести бег до 3 мин. С одним ускорением до 100 м. |  |  |  |  | Для развития скоростной выносливости. | Технику бега на средней дистанции. Уметь бежать на средней дистанции. | Стартовый флажок, свисток, секундо-мер. |  |
| Совершенствовать технику низкого старта. | 3 урок |  | Смеш. |  | «Внимание»- выпрямляет ноги и отрывает колени от земли, поднимая таз подает плечи вперед, масса тела переносится на руки, спина выгнута, голова опущена, взгляд перед собой. | Технику старта его разновидности |  |  |
| Проверить двигательную подготовлен- ность, прыжок в длину с места. |  |  |  |  | Ноги на ширине ступни, слегка сведя носки на «раз»- подняться на носки, руки поднять в верх; на «два»- сгибая ноги плавным движением отвести руки назад, туловище вперед вес тела на носки; на «три»- движение рук вперед, резко оттолкнуться ногами, выполнять прыжок в верх вперед. В момент приземления согнуть ноги руки вытянуть вперед. | Технику исполнения. Прыгать в длину на макс. сзад. расстояние. | Планка, рулетка. | Поднимание туловища и.п. лежа на спине. |
| Разучить прыжок в длину с разбега «Согнуть ноги»- элемент отталкивания и приземления. |  |  |  |  | Толчок сильнейшей ногой. В момент соприкосновения с грунтом, нога амортизирует, мгновенно выпрямляясь, энергично оттолкнуться. Плюс быстрое поднимание рук и маховой ноги. При приземлении стопы ног ставятся параллельно на ширине плеч. Во время приземления руки выносим вперед. | Знать технику выполнения. После разбега мощно отталкиваться и приземление. | Оборудо- ванная прыжковая яма, рулетка, грабли. |  |
| Провести бег до 4 мин. С двумя ускорениями по 50-60 м. |  |  |  |  | Развитие скоростной выносливости. | Технику бега на средней дистанции. Бежать средней дистанции, ускоряется. |  |  |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 200 рублей. За каждый класс. Для жителей Казахстана 1000 тенге

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru