**Календарно-тематическое планирование учебного занятия « Час здоровья и спорта»**

**для 6 класса на второе полугодие**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы и темы учебной программы |  | Номера уроков |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Дата проведения | 13янв. | 20 | 27 | 03фев. | 10 | 17 | 24 | 03март | 10 | 17 | 24 | 31 | 07Апр | 14 | 21 | 28 | 05май | 12 | 19 | 26 |
| **Знания.** Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке. Правила безопасного поведения на занятиях по баскетболу, волейболу, футболу и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.Подготовка оборудования и инвентаря к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах. | Б |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы видов спорта.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба и её разновидности. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  + | + | + | + |
| Бег и его разновидности. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| О.Р.У. на месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Волейбол** | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплектование команды (состав команды, запасные игроки, капитан команды). Расстановка игроков на площадке. Перерывы в игре, смена площадок. Замены игроков. Выигрыш очка. Порядок подачи. Выполнение подачи. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение пройденного материала: стойки; передвижения игрока (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); перемещения по ориентирам, по звуковому сигналу, сочетание перемещений с остановками; перемещения в стойке волейболиста. | П | И |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, катанием, жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием двумя руками снизу: в парах на боковых линиях, прием подачи в парах на одной стороне площадки.  |  |  | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменой мест. | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без); групповые упражнения: с переменой мест. |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача верхняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 5–6 метрах от нее, постепенно увеличивая расстояние, через сетку в 8 метрах от нее, с места подачи. |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико-тактические действия в условиях учебной игры. | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплектование команды. Расположение игроков на площадке. Перерывы в игре. Замены игроков. Заброшенный мяч и его цена. Нарушения (правила: 5 секунд, 8 секунд). Фолы (персональные и командные). |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение пройденного материала: стойки; держание и ловля мяча; перемещения в защитной стойке; остановка прыжком; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; бросок одной рукой от плеча с места. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча: с изменением скорости, направления, в ”коридоре“ с изменением направления и переводом мяча с руки на руку; обводка стоек. |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок мяча одной рукой сверху в движении (после двойного шага): бросок после ведения и двух шагов, после двух шагов сходу (с правой и левой стороны, по центру кольца). |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с места одной рукой от плеча: в парах с дистанции 3-4 м |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол**. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| История развития футбола.Правила игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с ведением и передачами мяча. Конкурсы: с ударами по воротам ”Кто точнее“; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания ”Кто дальше“. Игры в ”Лабиринт“. Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  | И |  |  |  |
| Ведение мяча одной ногой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  | И |  |  |
| Остановка катящегося мяча правой и левой ногой с последующей передачей. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | РЗ | С |  | С | С |
| Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З |  | С | С |  |  |  |
| Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Развитие физических качеств с помощью специальных упражнений и подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |