Календарно-тематическое планирование на 1 четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Практическая часть Элементы содержания** | **Общеучебные умения и навыки** | **Региона ль**  **ный компоне нт** | **Домашнее задание** | **Дата** | |
| **По плану** | **Факт** |
| **«Лёгкая атлетика» (11 ч.)** | | | | | | | | |
| 1 | Овладение техникой спринтерского бега и  техникой эстафетного бега. | Вводный  Комбинированн ый. | **Знания:** инструктаж техники  безопасности по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. ОРУ.  Низкий старт 20- 40м.  Бег по дистанции (50-60м).  Челночный бег 3х10м Эстафеты. | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 60 м. с максимальной скоростью. | Олимпи йское  движени е в СССР и  России. | Комплекс ОРУ  №1 |  |  |
| 2 | Овладение техникой спринтерского бега и  техникой эстафетного бега1 | Совершенствов ание ЗУН | **Знания:** правила соревнований. Специальные беговые упражнения. ОРУ.  Низкий старт 20- 40м.  Бег по дистанции (50-60м). Челночный бег 3х10м  Эстафеты.  Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м. с максимальной скоростью. | Основны е виды  спорта, входящи е в програм му Олимпи йских  игр. | Комплекс ОРУ  №1 |  |  |
| 3 | Овладение техникой спринтерского бега и  техникой эстафетного бега; | Совершенствов ание ЗУН | **Знания:** правила соревнований. Специальные беговые упражнения. ОРУ.  Низкий старт 20- 40м.  Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  Челночный бег 3х10м Эстафеты. | **Уметь** пробегать 60 м. с  максимальной  скоростью с низкого старта. |  | Комплекс ОРУ  №1 |  |  |
| 4 | Освоение техникой  спринтерского бега и  техникой эстафетного бега: | Учётный | ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м.  Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м. с максимальной скоростью. |  | Комплекс ОРУ  №1 |  |  |
| 5 | Овладение техникой прыжка в длину, согнув  ноги и техникой метания малого мяча. | Комбинированн ый | **Знание:** Правила соревнований. ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание (150 гр) мяча на дальность с | **Уметь** прыгать в длину с разбега,  метать на дальность мяч. |  | Комплекс ОРУ  №2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 3,5 шагов и на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
| 6 | Овладение техникой прыжка в длину, согнув ноги и техникой метания малого мяча; | Комбинированн ый | **Знание:** правила соревнований. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов. Отталкивание.  **Метание (150 гр) мяча на дальность и на заданное расстояние.**  Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега,  метать на дальность мяч. | Выдающ иеся  спортсме ны СССР и  России. | Комплекс ОРУ  №2 |  |  |
| 7 | Овладение техникой прыжка в длину, согнув  ноги и техникой метания малого мяча: | Учётный | ОРУ.  Специальные беговые упражнения. **Прыжок в длину на дальность** Отталкивание.  Метание (150 гр.) мяча на дальность и на заданное расстояние.  Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега,  метать на дальность мяч. |  | Комплекс ОРУ  №2 |  |  |
| 8 | Освоение техники бега на средние дистанции | Комбинированн ый | **Знание:** правила соревнований. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров.  Спортивные игры.  Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 1500 м. |  | Комплекс ОРУ  №3 |  |  |
| 9 | Освоение техники бега по пересечённой местности, преодоление препятствий. | Комбинированн ый | **Знание:** понятие о темпе упражнений. ОРУ.  Бег 15 мин.  Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивные игры.  Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в  равномерном темпе 20 мин,  преодоление препятствия | Олимпи йские игры Москвы. | Комплекс ОРУ  №3 |  |  |
| 10 | Освоение техники бега по пересечённой местности , преодоление препятствий: | Совершенствов ание ЗУН | **Знание:** понятие о ритме упражнения. ОРУ.  Бег 15 мин.  Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивные игры.  Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в  равномерном темпе 20 мин,  преодоление препятствия |  | Комплекс ОРУ  №3 |  |  |
| 11 | Освоение техники бега по пересечённой местности , преодоление препятствий; | Совершенствов ание ЗУН | **Знание:** понятие об объёме упражнения. Правила соревнований. ОРУ.  Бег 20 мин.  Преодоление вертикальных препятствий.  Спортивные игры. | **Уметь** бежать в  равномерном темпе до 20 мин,  преодоление препятствия |  | Комплекс ОРУ  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Развитие выносливости. |  |  |  |  |  | |
| **«Баскетбол» ( 10 ч.)** | | | | | | | | | |
| 12 | Освоение техники ловли и | Изучение | **Знание:** инструктаж техники | **Уметь** играть в | Развитие | Правила |  | |  |
|  | передач мяча, ведения и | нового | безопасности по баскетболу. | баскетбол по | баскетбо | баскетбола. |
|  | бросков, индивидуальной | материала. | Передвижение игрока | упрощённым | ла. | Подготовка к |
|  | техники защиты и |  | Повороты с мячом. | правилам. |  | тестированию. |
|  | нападения. |  | Остановка прыжком. |  |  |  |
|  |  |  | Передачи мяча на месте с пассивным |  |  |  |
|  |  |  | сопротивлением защитника. |  |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча на месте с разной |  |  |  |
|  |  |  | высотой отскока. |  |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча в движении двумя руками |  |  |  |
|  |  |  | снизу. |  |  |  |
|  |  |  | Позиционное нападение с изменением |  |  |  |
|  |  |  | позиций. |  |  |  |
|  |  |  | Развитие координационных |  |  |  |
|  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 13 | Освоение техники ловли и | Комбинированн | **Знание:** правила игры в баскетбол. | **Уметь** играть в |  | Правила |  | |  |
|  | передач мяча, ведения и | ый. | Передвижение игрока | баскетбол по | баскетбола. |
|  | бросков, индивидуальной |  | Повороты с мячом. | упрощённым | Подготовка к |
|  | техники защиты и |  | Остановка прыжком. | правилам. | тестированию. |
|  | нападения: |  | Передачи мяча на месте с пассивным |  |  |
|  |  |  | сопротивлением защитника. |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча на месте с разной |  |  |
|  |  |  | высотой отскока. |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча в движении двумя руками |  |  |
|  |  |  | снизу. |  |  |
|  |  |  | Позиционное нападение с изменением |  |  |
|  |  |  | позиций. |  |  |
|  |  |  | Развитие координационных |  |  |
|  |  |  | способностей. |  |  |
| 14 | Освоение техники ловли и | Комбинированн | **Знание:** основы обучения и | **Уметь** играть в |  | Правила |  | |  |
|  | передач мяча, ведения и | ый. | самообучения двигательным действиям, | баскетбол по | баскетбола. |
|  | бросков, индивидуальной |  | их роль в развитии памяти, внимания и | упрощённым | Подготовка к |
|  | техники защиты и |  | мышления. | правилам. | тестированию. |
|  | нападения; |  | Передвижение игрока |  |  |
|  |  |  | Повороты с мячом. |  |  |
|  |  |  | Сочетание приёмов передвижений и |  |  |
|  |  |  | остановок игрока. |  |  |
|  |  |  | Передачи мяча на месте с пассивным |  |  |
|  |  |  | сопротивлением защитника. |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча на месте с разной |  |  |
|  |  |  | высотой отскока. |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча в движении двумя руками |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | снизу.  Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 15 | Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и  бросков, индивидуальной техники защиты и  нападения… | Комбинированн ый. | **Знание:** основы обучения и  самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.  **Оценка техники ведения мяча в**  **движении с разной высотой отскока и изменением направления.**  Передвижение игрока Повороты с мячом.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.  Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками снизу.  Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. |  | Правила  баскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |
| 16 | Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и  бросков, индивидуальной техники защиты и  нападения\* | Комбинированн ый. | **Знание:** основы обучения и  самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.  Передвижение игрока Повороты с мячом.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.  Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками снизу.  Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. |  | Правила  баскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Освоение техники тактики и овладение игрой. | Комбинированн ый. | **Знание:** правила баскетбола.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в  движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв 2\*1.  Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. |  | Правила  баскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |
| 18  19 | Освоение техники тактики и овладение игрой..  Освоение техники тактики и овладение игрой… | Комбинированн ый.  Комбинированн ый. | **Знание:** правила баскетбола.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в  движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв 2\*1.  Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.  Развитие координационных способностей.  **Знание:** правила баскетбола.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в  движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв 2\*1.  Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам.  **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. |  | Правила  баскетбола. Подготовка к тестированию.  Правила  баскетбола. Подготовка к тестированию |  |  |
| 20 | Освоение техники тактики и овладение игрой\* | Комбинированн ый. | **Знание:** правила баскетбола.  **Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с**  **сопротивлением.** | **Уметь** играть в баскетбол по  упрощённым правилам. |  | Правила  баскетбола.  Подготовка к тестированию. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в  движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв 2\*1.  Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.  Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 21 | Освоение техники тактики и овладение игрой; | Комбинированн ый. | **Знание:** правила баскетбола.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в  движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв 2\*1.  Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. |  | Правила  баскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |
| **«Волейбол» ( 6 ч.)** | | | | | | | | |
| 22 | Освоение техникой  передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач. | Изучение нового  материала. Комплексный. | **Знание:** инструктаж техники  безопасности на уроках по волейболу. Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Эстафеты.  Нижняя прямая подача.  Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Достиже ния Советск их  волейбол истов | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |
| 23 | Освоение техникой  передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач.. | Комплексный. | **Знание:** правила волейбола. Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Эстафеты.  Нижняя прямая подача.  Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Достиже ния  Российск их  волейбол истов | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |
| 24 | Освоение техникой  передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, | Комплексный | **Знание:** правила волейбола  **Оценка техники передачи мяча**  **сверху двумя руками в парах через** | **Уметь** играть в  волейбол по упрощённым |  | Правила  волейбола. Подготовка к |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | передач: |  | **сетку.**  Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Эстафеты.  Нижняя прямая подача.  Приём мяча снизу двумя руками через сетку.  Игра по упрощённым правилам. | правилам. |  | тестам. |  |  |
| 25 | Освоение техникой  передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач\* | Совершенствов ание ЗУН | **Знание:** правила волейбола Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Эстафеты.  Нижняя прямая подача.  Приём мяча снизу двумя руками через сетку.  Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. |  | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |
| 26 | Освоение техникой  передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач….. | Комплексный. Учётный. | **Знание:** правила волейбола  **Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку.**  Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Эстафеты.  Нижняя прямая подача.  Приём мяча снизу двумя руками через сетку.  Нападающий удар после подбрасывания партнёром.  Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. |  | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |
| 27 | Освоение техникой  передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач; | Совершенствов ание ЗУН. | **Знание:** правила волейбола Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.  Эстафеты.  Нижняя прямая подача.  Приём мяча снизу двумя руками через сетку.  Нападающий удар после подбрасывания партнёром.  Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам. |  | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |