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 итехникой эстафетного бега. | ВводныйКомбинированн ый. | **Знания:** инструктаж техникибезопасности 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 йскоедвижени е в СССР иРоссии. | Комплекс ОРУ№1 |  |  |
| 2 | Овладение техникой спринтерского бега итехникой эстафетного бега1 | Совершенствов ание ЗУН | **Знания:** правила соревнований. Специальные беговые упражнения. ОРУ.Низкий старт 20- 40м.Бег по дистанции (50-60м). Челночный бег 3х10мЭстафеты.Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м. с максимальной скоростью. | Основны е видыспорта, входящи е в програм му Олимпи йскихигр. | Комплекс ОРУ№1 |  |  |
| 3 | Овладение техникой спринтерского бега итехникой 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. смаксимальнойскоростью с низкого старта. |  | Комплекс ОРУ№1 |  |  |
| 4 | Освоение техникойспринтерского бега итехникой 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, согнувноги 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 иесяспортсме ны СССР иРоссии. | Комплекс ОРУ№2 |  |  |
| 7 | Овладение техникой прыжка в длину, согнувноги 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 вравномерном 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 вравномерном 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 вравномерном 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 ибросков, индивидуальной техники защиты инападения… | Комбинированн ый. | **Знание:** основы обучения исамообучения 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. |  | Правилабаскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |
| 16 | Освоение техники ловли и передач мяча, ведения ибросков, индивидуальной техники защиты инападения\* | Комбинированн ый. | **Знание:** основы обучения исамообучения 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. |  | Правилабаскетбола. 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 вдвижении 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. |  | Правилабаскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |
| 1819 | 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 вдвижении 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 вдвижении 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. |  | Правилабаскетбола. Подготовка к тестированию.Правилабаскетбола. 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 поупрощённым правилам. |  | Правилабаскетбола.Подготовка к тестированию. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.Передача мяча различным способом вдвижении 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 вдвижении 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. |  | Правилабаскетбола. Подготовка к тестированию. |  |  |
| **«Волейбол» ( 6 ч.)** |
| 22 | Освоение техникойпередвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач. | Изучение новогоматериала. Комплексный. | **Знание:** инструктаж техникибезопасности 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 ихволейбол истов | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |
| 23 | Освоение техникойпередвижений, 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 нияРоссийск ихволейбол истов | Правила волейбола. Подготовка к тестам. |  |  |
| 24 | Освоение техникойпередвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, | Комплексный | **Знание:** правила волейбола**Оценка техники передачи мяча****сверху двумя руками в парах через** | **Уметь** играть вволейбол по упрощённым |  | Правилаволейбола. 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 техникойпередвижений, 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 техникойпередвижений, 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 техникойпередвижений, 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. |  |  |