**Календарно-тематическое планирование учебных занятий « Час здоровья и спорта»**

**для 5 класса на первое полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы учебной программы | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Дата проведения | 01  02  с | 08  08  с | 15  16  с | 22  23  с | 29  30  с | 06  07  о | 13  14  о | 20  21  о | 27  28  о | 10  11  н | 17  18  н | 24  25  н | 01  02  д | 08  09  д | 15  16  д | 22  23  д |
| **Знания.** Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке. Правила безопасного поведения на занятиях по баскетболу и волейболу и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема № 1. Предупреждение травматизма.  Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к  соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и вывихах. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предварительная подготовка, направленная на воспитание ”чувства мяча“: упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами, ловлей, катанием, жонглированием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре с отскоком от пола, в паре, над собой. |  | ОР | З | С | С |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу на месте: с ударом о стену, с отскоком от пола; в паре (с отскоком от пола и без), над собой (с отскоком от пола и без). |  |  |  | ОР | З | С | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол**  Тема № 1. Предупреждение травматизма. Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом.  Тема № 2. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и вывихах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Б |  | Б |  |  |  |  |
| Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты. Остановка прыжком: после бега, по ориентирам, по звуковому сигналу;  Стойка готовности (тройной угрозы) после семенящего бега, выполнения прыжков, ускорений, ловли мяча и т.п.  Стойки игрока защиты (ноги параллельны на одной линии; одна нога выдвинута вперед). |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча: после подбрасывания мяча перед собой стоя на месте;  после выполнения хлопков, приседания, наклона, поворота на 360; ловля в прыжке после низкого приседа. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |
| Ведение мяча правой и левой рукой: на месте с высоким, средним и  низким отскоком; сидя; стоя на коленях и в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча с места. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |
| -Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие двигательных способностей** с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |