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

**для 5-х классов 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 | 12  13  янв | 19  20 | 26  27 | 02  03  февр | 09  10 | 16  17 | 23  24 | 02  03  март | 09  10 | 16  17 | 23  24 | 30  31 | 06  07  апр | 13  14 | 20  21 | 27  28 | 04  05  май | 11  12 | 18  19 | 25  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 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Начало игры. Количество партий. Правило трех касаний. Счет игры. Победитель и проигравший. | 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. | П | И |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения, подвижные игры и эстафеты с бросками, передачами,  ловлей, катанием, жонглированием мяча из различных исходных  положений, на месте и в движении. | И |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 на месте: с ударом о стену, с  отскоком от пола; в паре с отскоком от пола, в паре, над собой. | П | 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). |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача нижняя прямая: в стену, в паре, через сетку в 3 – 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила игры. Начало игры и спорный мяч. Игровое время. Вбрасывания из-за боковой и лицевой линий. Нарушения: пробежка, двойное ведение. |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты.  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). Перемещения в защитной стойке баскетболиста.  Держание мяча: демонстрация держания мяча в стойке готовности. |  |  |  |  |  | П | С |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в движении шагом; при медленном беге; с переводом с  правой на левую руку перед собой; с обводкой партнера, фишек. |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в  движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок одной рукой от плеча с места: бросок с места справа, слева и  по центру кольца (дистанция не более трех метров). |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол**. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | х |
| История возникновения 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И | И |  |  | И | И |  |  | И |  |
| Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней  стороной стопы, носком с попаданием в ворота. Передачи мяча правой и левой ногой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  | И |  |  |  |
| Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой,  челноком. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С |  |  | И |  |  |
| Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З |  | С | С |  |  |  |
| Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5  игроков. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Развитие физических качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Скоростные качества | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |
| -Скоростно-силовые качества |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |  |  |
| Частота движений ног и способность быстро набирать скорость |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  | \* |  |