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

**для 6 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 | 02 | 09 | 16 | 23 | 30 | 07 | 14 | 21 | 28 | 11 | 18 | 25 | 02 | 09 | 16 | 23 |
| **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. Оборудование, инвентарь, форма волейболиста.  Требования, предъявляемые к площадкам для игр в волейбол. Зоны площадки. Требования к форме игрока. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Правила игры. | 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. | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предварительная подготовка, направленная на воспитание чувства мяча: упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из различных исходных положений, на месте и в движении. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой. |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу на месте: после различных упражнений (наклоны, приседы, хлопки), с ударом о стену, в паре, над собой. |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат. |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол**  Тема № 1. Оборудование, инвентарь, форма баскетболиста. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |
| Тема № 2. Правила игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Остановка шагом: после бега, по сигналу учителя, на указанных разметках; после ловли, ведения мяча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении: в парах, в тройках, в кругах, в движущемся круге. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С | С |  |  |  |
| Ведение мяча на месте: сидя, стоя на коленях, с изменением высоты отскока, под выставленной вперед ногой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |  |
| Ведение мяча в движении и с изменением скорости, направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |  |
| Бросок с места одной рукой от плеча: в парах с дистанции 3-4 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ОР | З | С |  |
| -Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Развитие двигательных способностей** с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |