

Календарно-тематическое планирование для 5-9 класса

Спортивные игры

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	План ·	Факт.
<i>Раздел 1: Подвижка - 10 ч</i>				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и в секциях. Развитие скоростных качеств.ОФП. Эстафеты с в/б мячами.	1		
2.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Эстафеты с б/б мячами.	1		
3.	Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Перестрелка», «Картошка».	1		
4.	Для чего надо закаливаться. Воздушные и солнечные ванны, обтирания и обливания, купания. Закаливание в повседневной жизни. Подвижные игры «Перестрелка», «Картошка».	1		
5.	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви.Подвижные игры «Пионербол», с элементами волейбола.	1		
6.	Подвижные игры «Пионербол», с элементами волейбола.	1		
7.	Подвижные игры «Пионербол», с элементами волейбола; «Мяч капитану».	1		
8.	Подвижные игры «Пионербол», «Мяч капитану». Игры на внимание.	1		
9.	Подвижные игры «Снайпер».	1		
10.	Подвижные игры «Снайпер». Соревнования в параллели 5 классов.	1		
<i>Раздел 2: волейбол - 20 ч</i>				
1.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
2.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
4.	Передача мяча, Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1		
5.	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Имитирование передачи в парах. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1		
6.	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		
7.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1		
8.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1		
9.	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. Передачи	1		

	мяча в тройках. Передачи мяча в тройках:зоны 6-3-4.			
10.	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.Передача в парах, передвигаясь приставными шагами. ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
11.	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1		
12.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху.	1		
13.	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху Учебно-тренировочная игра.	1		
14.	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4. Прием мяча одной рукой снизу, сбоку и сверху. Учебно-тренировочная игра.	1		
15.	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2. Передача мяча через сетку.	1		
16.	Передача мяча через сетку. Передачи мяча в тройках:зоны 1-4-2. Учебная двусторонняя игра.	1		
17.	Нападающий удар из зоны 2 и 4. Приём мяча наброшенного партнёром.Прием и розыгрыш мяча с подачи.Учебная двусторонняя игра.	1		
18.	Приём мяча наброшенного партнёром.Специальные упражнения волейболиста.Прием и розыгрыш мяча с подачи.Приём мяча в зоне 6. Учебная двусторонняя игра.	1		
19.	Прием и розыгрыш мяча с подачи.Приём мяча в зоне 6.Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.	1		
20.	Тактические действия при заменах. Приём мяча в зоне 6.Учебная двусторонняя игра.	1		
<i>Раздел 3: баскетбол - 20 ч</i>				
1.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
2.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
3.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		
4.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча.	1		
5.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение и передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1		
6.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение мяча.Игра в мини-баскетбол 3*3	1		
7.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1		
8.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1		
9.	Совершенствование навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Учебная игра упрощенным правилам.	1		
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Игра «семь передач». Учебная игра упрощенным правилам.	1		
11.	Броски после ведения в двух шагах. Броски в прыжке.Игра «семь	1		

	передач», «Собачка» Учебная игра упрощенным правилам.			
12.	Броски после ведения в двух шагах. Броски в прыжке. Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра упрощенным правилам.	1		
13.	Игровые комбинации с передачами, с ведением после двух шагов. Совершенствование умений ведения, передач, бросков. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
14.	Совершенствование умений ,учебные комбинации с ведением, передачами, бросками. Учебная игра.	1		
15.	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1		
16.	Тактика игры в нападении. Упражнения для совершенствования умений владеть мячом в нападении. Учебная игра.	1		
17.	Зонная защита. Упражнения для совершенствования умений владеть мячом в нападении. Комбинированные упражнения. Учебная игра.	1		
18.	Зонная защита. Комбинированные упражнения. Учебная игра.	1		
19.	Соревнование. Итоговая игра.	1		
20.	Соревнование в параллели 5 классов. Итоговая игра.	1		
Раздел 4: футбол - 20 ч				
1.	Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Жесты судьи. Составление плана и подбор подводящих упражнений. ОФП, ОРУ с футбольным мячом	1		
2.	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	1		
3.	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1		
4.	Остановка мяча грудью. Удары головой в прыжке и с разбега. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Двусторонняя игра.	1		
5.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Игра в футбол по основным правилам	1		
6.	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1		
7.	Упражнения для развития координации движений. Удар по не подвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
8.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1		
9.	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1		
10.	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	1		
11.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Удары по воротам внутренней,	1		

	средней и внешней частью подъема. Игра.			
12.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1		
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	1		
14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Двусторонняя игра.	1		
15.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	1		
16.	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	1		
17.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	1		
18.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Вбрасывание мяча различными способами. Игра.	1		
19.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	1		
20.	Товарищеская встреча. Соревнование. Итоговая игра	1		