

Календарно-тематическое планирование на 1 четверть.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Практическая часть Элементы содержания	Общеучебные умения и навыки	Региона ль ный компо не нт	Домашнее задание	Дата	
							По плану	Факт
«Лёгкая атлетика» (11 ч.)								
1	Овладение техникой спринтерского бега и техникой эстафетного бега.	Вводный Комбинированный.	Знания: инструктаж техники безопасности 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.	Олимпийское движение в СССР и России.	Комплекс ОРУ №1		
2	Овладение техникой спринтерского бега и техникой эстафетного бега1	Совершенствование ЗУН	Знания: правила соревнований. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20- 40м. Бег по дистанции (50-60м). Челночный бег 3х10м Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м. с максимальной скоростью.	Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.	Комплекс ОРУ №1		
3	Овладение техникой спринтерского бега и техникой эстафетного бега;	Совершенствование 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. с максимальной скоростью с низкого старта.		Комплекс ОРУ №1		
4	Освоение техникой спринтерского бега и техникой 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, согнув ноги и техникой метания малого мяча.	Комбинированный	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 мяча.		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;	Комбинированный	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.	Выдающиеся спортсмены СССР и России.	Комплекс ОРУ №2		
7	Овладение техникой прыжка в длину, согнув ноги 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	Комбинированный	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.	Комбинированный	Знание: понятие о темпе упражнений. ОРУ. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин, преодоление препятствия	Олимпийские игры Москвы.	Комплекс ОРУ №3		
10	Освоение техники бега по пересечённой местности, преодоление препятствий:	Совершенствование ЗУН	Знание: понятие о ритме упражнения. ОРУ. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин, преодоление препятствия		Комплекс ОРУ №3		
11	Освоение техники бега по пересечённой местности, преодоление препятствий;	Совершенствование ЗУН	Знание: понятие об объёме упражнения. Правила соревнований. ОРУ. Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 мин, преодоление препятствия		Комплекс ОРУ №3		

			Развитие выносливости.					
«Баскетбол» (10 ч.)								
12	Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и бросков, индивидуальной техники защиты и нападения.	Изучение нового материала.	Знание: инструктаж техники безопасности по баскетболу. Передвижение игрока Повороты с мячом. 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.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие баскетбола.	Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		
13	Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и бросков, индивидуальной техники защиты и нападения:	Комбинированный.	Знание: правила игры в баскетбол. Передвижение игрока Повороты с мячом. 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.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		
14	Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и бросков, индивидуальной техники защиты и нападения;	Комбинированный.	Знание: основы обучения и самообучения 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	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		

			снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.					
15	Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и бросков, индивидуальной техники защиты и нападения...	Комбинированный.	Знание: основы обучения и самообучения 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.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		
16	Освоение техники ловли и передач мяча, ведения и бросков, индивидуальной техники защиты и нападения*	Комбинированный.	Знание: основы обучения и самообучения 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.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		

17	Освоение техники тактики и овладение игрой.	Комбинированный.	Знание: правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении 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.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		
18	Освоение техники тактики и овладение игрой..	Комбинированный.	Знание: правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении 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.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		
19	Освоение техники тактики и овладение игрой...	Комбинированный.	Знание: правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении 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.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию		
20	Освоение техники тактики и овладение игрой*	Комбинированный.	Знание: правила баскетбола. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		

			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении 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;	Комбинированный.	Знание: правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении 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.		Правила баскетбола. Подготовка к тестированию.		
«Волейбол» (6 ч.)								
22	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач.	Изучение нового материала. Комплексный.	Знание: инструктаж техники безопасности 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.	Достижения Советских волейболистов	Правила волейбола. Подготовка к тестам.		
23	Освоение техникой передвижений, 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.	Достижения Российских волейболистов	Правила волейбола. Подготовка к тестам.		
24	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма,	Комплексный	Знание: правила волейбола Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через	Уметь играть в волейбол по упрощённым		Правила волейбола. 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 техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач*	Совершенствование 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 техникой передвижений, 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 техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма, передач;	Совершенствование 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.		

