Календарно-тематический план 3 четверть 5-6класс(30ч.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Дата** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид**  **контроля** | | **Д/З** |
| 1 | ***Волейбол***  12ч. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | | текущий | Комплекс 3 | |  | |
| 2-3 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | Комплекс 3 | |
| 4-5 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | Комплекс 3 | |
| 6-7 |  | Нижняя подача мяча. |  | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная  текущий | | | Комплекс 3 | |  |
| 8-9 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | | текущий | Комплекс 3 | |
| 10-11 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | Комплекс 3 | |
| 12 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | текущий | Комплекс 3 | |
| 13 | Лыжная подготовка 18ч. | На освоение техники лыжных ходов. |  | Повторно-обобщающий | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требование к одежде, обуви. Оказание помощи при обморожении. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4км по пересеченной местности в медленном темпе (лыжная прогулка). Эстафета с передачей палок | Уметь преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок. | | Устный опрос.  Индивидуальный контроль: корректировка техники скользящего шага |  | |
| 14 |  | Одновременный одношажный ход |  | Урок изучения  нового  материала | Обучение одновременному бесшажному, одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники одновременного одношажного хода Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.»Остановка рывком» | Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. | | Индивидуальный контроль:  корректировка техники лыжных ходов | Выпрямление туловища из положения сед, упор сзади 18-20 раз | |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 200 рублей. За каждый класс. Для жителей Казахстана 1000 тенге

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru