Календарно-тематическое планирование учебного материала

учебных занятий «Час здоровья и спорта»

для учащихся 6 класса на 2 четверть 2021/2022 учебного года.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Номер занятия** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Знания** |
| **Предупреждение травматизма.** Значение разминки для профилактики травматизма. Требования к соблюдению дисциплины. Правила обращения с мячом. Оказание первой медицинской помощи при растяжениях и вывихах. | Б |  |  |  |  |  |  |
| **Правила игры.** Начало игры и спорный мяч. Игровое время. Вбрасывания из-за боковой и лицевой линий. Нарушения: пробежка, двойное ведение. |  | Б |  |  |  |  |  |
| **Основы вида спорта** |
|  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 левойрукой; 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. |  |  |  | + | + | + |  |
| Бросок мяча одной рукой сверху в движении (после двойного шага): бросок после ведения и двух шагов,после двух шагов сходу (с правой и левой стороны, по центру кольца). Бросок с места одной рукой от плеча: в парах с дистанции 3-4 м. | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками от груди на месте: с ударом о стену по воздуху и с отскоком от пола; по кругу одним, двумя и тремя мячами. Передача мяча в движении: выполнение передач мяча друг другу в движении, в парах по воздуху и с отскоком от пола. | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте: сидя, стоя на коленях, с изменением высоты отскока, под выставленной вперед ногой и т.п.Ведение мяча: с изменением скорости, направления, в ”коридоре“ с изменением направления и переводоммяча с руки на руку; обводка стоек. | + | + | + | + | + | + | + |