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

**для 10 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 | 03 | 10 | 17 | 24 | 01 | 08 | 15 | 22 | 29 | 12 | 19 | 26 | 03 | 10 | 17 | 24 |
| **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. Технико-тактические действия.Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, обманных ударов, подач, блокирования, сочетания приемов). Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия в нападении и защите. Командные действия в нападении и защите. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления, в прыжке, через сетку (на месте, после передвижений); передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления, через сетку (на месте, после передвижений); подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность, прием мяча с подачи, страховка игрока при приеме. | П | П | П | П | П | П | П | П | П |  |  |  |  |  |  |  |
|  Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой, назад – имитация, имитация с мячом в руках, имитация с мячом в руках с броском, выполнение с собственного подбрасывания. |  | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на 360°), с ударом о стену, в паре, над собой. |  |  | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, 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.Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, соревнования на точность попадания в установленный квадрат, 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. |  |  |  |  | З | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар: упражнения с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, с передачи |  |  |  |  |  | З | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол**Тема № 1. Применение технических и тактических игровых приемов.Особенности выполнения игровых приемов (стоек, перемещений, ловли, передач, ведения, бросков, остановок, противодействий, финтов и сочетания приемов). Групповые взаимодействия в нападении и защите. Зонная система защиты. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |
| Повторение пройденного материала: передвижения игрока (ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки); ловля мяча одной и двумя руками; ведение мяча без зрительного контроля со сменой направления и скорости; передачи мяча на месте и в движении; передачи мяча при встречном движении; броски мяча по кольцу с места одной рукой от плеча с ближней и средней дистанции; броски в движении; штрафной бросок; остановки шагом и прыжком после ведения и передач мяча; плотная опека игрока с мячом и без мяча; выбивание и вырывание мяча; накрывание мяча; перехват мяча; финты и сочетания приемов; индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; персональная защита. Передвижения игрока: приставным шагом; на скорости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | П | П | П | П | П | П |
| Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении с выполнением различных заданий (хлопков, наклонов, приседаний и др.). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча: в парах (в тройках) на месте и в движении с использованием двух мячей; разновидности скрытой передачи на месте и в движении; в тройках с остановкой шагом и поворотом на осевой ноге. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С |  |  |  |  | С |
| Ведение мяча; ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движении; с изменением скорости и направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С |  |  |  | С |
| Броски мяча по кольцу. Броски со средней и с дальней дистанции, бросок с двух шагов крюком, штрафные броски, броски в прыжке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С | С |  |
| Ловля высоко летящего мяча: на месте, в прыжке, в движении с выполнением различных заданий (хлопков, наклонов, приседаний и др.). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З | С | С |  |
| -Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| **Развитие двигательных способностей** с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |