УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

О.А. Хомутовская

**Календарно-тематическое планирование учебного занятия « Час здоровья и спорта»**

**для 10-х классов на второе полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы учебной программы |  |  | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1  Я | 2  н | 3  в | 4  Ф | 5  е | 6  в | 7  р | 8  М | 9  а | 10  р | 11  т | 12  А | 13  п | 14  р | 15 | 16 | 17  М | 18  а | 19  й | 20 |
| Дата проведения | 14 | 21 | 28 | 04 | 11 | 18 | 25 | 04 | 11 | 18 | 25 | 01 | 08 | 15 | 22 | 29 | 06 | 13 | 20 | 27 |
| **Знания.** Правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке. Правила безопасного поведения на занятиях по баскетболу, волейболу, футболу и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.Подготовка оборудования и инвентаря к занятиям. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах. | Б |  |  |  |  | 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** | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Профессиональный волейбол. Создание ФИВБ. Ведущие клубы мира. Лучшие игроки мира. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение пройденного материала: стойки; перемещения (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, остановки после перемещений); передача в прыжке, через сетку (на месте, после передвижений); страховка игрока при приеме. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча с подачи: в парах на боковых линиях, прием подачи, пары расположены через сетку в трех метрах от сетки, в шести метрах от сетки, прием мяча в парах, один расположен на задней линии, напротив выполняется подача с места подачи, три игрока расположены на задней линии, подачу принимает один игрок, шесть игроков расположены по зонам, подача в любую зону – игроки принимают. |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки;занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны. |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте и после передвижения): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на 360°, после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная); передача с перемещением в колонне (колонны расположены через сетку), в парах выполнение передачи с продвижением вдоль сетки;занимающиеся располагаются в зонах 6, 4 и 3, передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда в зону 4, из зоны 4, через сетку в зону 6, занимающиеся располагаются в зонах 2 и 6, поочередные передачи мяча из зоны 6 в зону 2, а от сетки в зону 6 с другой стороны. |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в зону; соревнования на точность попадания в установленный квадрат; в определенную зону площадки; на игрока, слабо владеющего приемом; между игроками; подача к боковым и лицевым линиям. |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико-тактические действия в условиях учебной игры. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол**. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |
| Игра в футбол, участие в соревнованиях.  Игра на стандартном поле полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой ногой в высоком темпе и с ускорениями. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  | И |  |  |  |
| Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С |  |  | И |  |  |
| Штрафной удар (пенальти). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С | С | С | С |
| Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5, 6 на 6, 8 на 8 игроков и полными составами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Развитие физических качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -Скоростные качества | \* |  |  |  |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |
| -Скоростно-силовые качества |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  | \* |  |  |
| Частота движений ног и способность быстро набирать скорость |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |

Согласовано

Заместитель директора Ж. С. Шпиц