

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Абрикосовская школа" Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на
заседании МО учителей
художественно-эстетического
направления и учителей
физической культуры

С.Х. Оманова
Протокол заседания №1
от «15». 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Е.А. Балычева
«18» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директора школы

А.А. Демидова
Приказ № 134-од
от «30». 08.2023 г.

Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности

по курсу «СПОРТИВНЫЕ РЕЗЕРВЫ»

(предмет)

для 10
(класс)

2023/2024 учебный год

Составитель:

Унжаков Игорь Николоевич
(ФИО)

Учитель квалификационной
категории «специалист»

2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс. В соответствии с ФГОС СОО – 34 ч. (1 ч/нед)

№	л/атлетика – 4 часов, кросс – 4 часов, баскетбол – 8 часов (16 часов)				
	Тема урока	Вид учебной деятельности.	Требования к уровню подготовки	Дата	
				план	факт
1	Безопасность на уроках л/атлетики	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием организма. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Эстафеты.	Знать ТБ на уроках л/атлетики	05.09	
2	Закрепление навыков в беге с низкого старта; эстафетный бег	ОРУ – специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Низкий старт 4х40 м. Стартовый разбег, бег по дистанции. Метания в цель. Эстафетный бег 4х100м.	Демонстрировать стартовый разбег	12.09	
3	Совершенствование техники эстафетного бега	ОРУ – специальные беговые упражнения. Низкий старт, бег по дистанции 2х30 м, финиширование. Прыжки через скакалку. Эстафетный бег (4 по 100м). Метание гранаты в горизонтальную цель.	Финишный рывок	19.09	
4	Прыжки в длину с разбега; челночный бег	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега прогнувшись. Челночный бег 10х10м. Метание гранат на заданное расстояние.	Техника прыжка	26.09	
5	Безопасность занятий кроссовой подготовкой	Инструктаж по безопасности занятий на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой - до 15 минут. Преодоление полосы препятствий.	Демонстрировать силу. качества	03.10	
6	Бег в чередовании с ходьбой; преодоление полосы препятствий	ОРУ - спец. беговые упражнения (СБУ). Бег в чередовании с ходьбой до 20 минут. Преодоление элементов полосы препятствий. Эстафеты.	Демонстрировать выносливость	10.10	
7	Кросс по слабо-пересеченной местности	ОРУ - спец. беговые упражнения. Кросс по слабо пересеченной местности до 16 минут. Упражнения на развитие прыгучести. Элементы полосы препятствий.	Дозировка индивидуальная	24.10	

8	Равномерный бег по дистанции	ОРУ - спец. беговые упражнения. Равномерный бег 3х500 м.- юноши, 3х400 м.-девушки. Комплекс прыжковых упражнений. Полоса препятствий. Эстафеты.	Техника бега	07.11	
9	Безопасность занятий на уроках по б/болу	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ в движении. Ведения, обводки, броски, передачи. Учебная игра в стрит-бол.	Знание норм ТБ	14.11	
10	Броски в кольцо со средней дистанции	Упражнения в движении с мячами. Дриблинг. Игра 1х1, с использованием стоек для обводки и проходом на бросок. Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита-учебная игра.	Выполнять игровые действия	21.11	
11	Дриблинг; упражнения в быстром прорыве	ОРУ в движении с мячами. Дриблинг. Упражнения в парах с обводкой и быстрым прорывом к кольцу, с последующим броском в кольцо. «Салки» с мячами. Учебная игра по правилам стрит-бола.	Системы обороны	28.11	
12	Упражнения с обводкой, проходом и броском	ОРУ с баскетбольными мячами. Дриблинг. Упражнения в парах, с обводкой и быстрым прорывом на бросок. Отбор мяча; вырывание; выбивание; перехват. Зонная защита. Игра.	Корректировка техники	05.12	
13	Дриблинг; упражнения в быстром прорыве	Спец. упражнения с баскетбольными мячами. Дриблинг. «Салки» с мячами и стойками для обводок. Упражнения в быстром прорыве. Игра в б/бол с применением индивидуальной опеки игрока.	Демонстрация умений	12.12	
14	Отбор мяча, вырывание, выбивание, перехват	Спец. упражнения в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Отбор мяча, выбивание, вырывание, перехват мяча. Броски в кольцо одной (двумя) от головы - «5 стульев». Игра стрит-бол.	Коррекция техники	19.12	
15	Приемы обыгрывания игрока	Упражнения в движении с баскетбольными мячами. Дриблинг. Ведение с двумя шагами и броском. Приемы обыгрывания игрока - вышагивание; скретный шаг; повороты. Игра в стрит-бол.		26.12	
16	Обводка разворотом с применением заслона	ОРУ с мячами. Передачи мяча, различными способами в движении с сопротивлением, на бросок в кольцо. Упражнения с обводкой разворотом, с применением заслонов. Штрафной бросок. Игра по правилам стрит-бола.	Умение вести игру	09.01	
II семестр -18 часа: гимнастика-4 часов,, в/бол-8 часов, л/атлетика-4 часов, кроссовая подготовка-2 часов.					

17	Безопасность занятий на уроках гимнастики	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Упражнения в висах. Акробатика – кувырки вперед, назад.	Знать ТБ	16.01	
18	Комплекс акробатических упражнений	ОРУ в разомкнутом строю. Акробатические упражнения (ю и д). Упражнения на снарядах: перекладине (ю), брусках (д). Опорный прыжок: конь в длину (ю), сбоку (д).	Знать комбинацию акробатики	2301	
19	Упражнения на гимнастических снарядах	ОРУ в парах. Упражнения на низкой перекладине. Упражнение на разновысоких и параллельных брусках. Акробатика. Опорный прыжок.	Развитие силы	3001	
20	Упражнения на гимнастических снарядах	ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине (ю) и брусках (д). Опорный прыжок через коня в длину и ширину. Полоса препятствий.	Развитие прыгучести	06.02	
21	Передачи в парах; атакующий удар	Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ волейболиста. Передачи в парах (верхняя, нижняя). Игра в парах через сетку. Прыжки через скакалку.	Передачи мяча	1302	
22	Передачи и прием мяча в парах; нападение через сетку	ОРУ в движении. Верхняя и нижняя передача и прием мяча. Падение-перекат на спину. Действия в защите (прием подачи через сетку). Нападение через сетку. Верхняя прямая подача.	Передачи мяча	2002	
23	Передачи и прием мяча в парах; игра в парах	ОРУ в движении. Передачи верхняя и нижняя в парах, прием мяча. Прием мяча двумя руками сверху, с перекатом на спину и в сторону. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Прием и передачи	2702	
24	Нападающий удар в игре через сетку	Упражнения в движении. Передачи мяча в парах (верхняя, нижняя). Верхняя прямая подача мяча, прием мяча через сетку. Нападающий удар в игре парами и через сетку.	Подачи и передачи мяча	0503	
25	Перемещения игроков при потере мяча	ОРУ в движении. Передачи мяча различными способами в игре парами через сетку. Перемещения игроков при потере и на приеме мяча. Нападающий удар и индивидуальная блокировка. Учебная игра.	Техника блокировки	1203	
26	Нападающий удар в игре через сетку	ОРУ в движении. Подачи и прием мяча в игре через сетку парами. Нападающий удар и индивидуальная блокировка. Учебная игра.	Техника блокировки	2603	
27	Передачи и прием мяча в	ОРУ в движении. Передачи и прием мяча в игре парами через	Прием и	0204	

	двусторонней игре	сетку. Перемещения игроков при потере и на приеме мяча. Нападающий удар и индивидуальная блокировка. Учебная игра в волейбол.	передачи мяча		
28	Прием учебных нормативов элементов игры в волейбол	ОРУ в движении. Элементы игры в волейбол-учебный норматив: передача верхняя и нижняя; прием мяча сверху, снизу; подача мяча; нападающий удар; умение вести игру.	Техника выполнения упражнений	0904	
29	Безопасность на уроках л/атлетики	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием организма. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Спец. беговые упражнения. Эстафеты.	Знать ТБ на уроках л/атлетики	1604	
30	Повторный бег с низкого старта	ОРУ - спец. беговые упражнения (СБУ). Низкий старт. Повторный бег с н. старта 3х20 м. 3х30 м. Метания мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.	Выполнять низкий старт	2304	
31	Повторный бег с низкого старта; эстафетный бег	ОРУ - специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт до 20 м (4 раз)- стартовый разгон. Эстафетный бег 4х60м. Метания в горизонтальную цель, на заданное расстояние.	Техника бега	3004	
32	Совершенствование техники метания мяча	Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Метание мяча на заданное расстояние. Эстафетный бег. Эстафеты.	Демонстрировать стартовый разбег	0705	
33	Безопасность занятий кроссовой подготовкой	Инструктаж по безопасности занятий на уроках кроссовой подготовки. Бег в чередовании с ходьбой. Полоса препятствий.	Знать ТБ.	1405	
34	Бег в чередовании с ходьбой	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 18 мину. Специальные беговые упражнения. Преодоление элементов полосы препятствий.	Демонстрировать вы-вость	2105	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187286919324902990501222314864904856666511501707

Владелец Демидова Анна Александровна

Действителен с 02.05.2023 по 01.05.2024