

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават  
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ БГ № 25 г.Салавата

Ф.А. Хисматуллина

Приказ от 01.09.2020г. № 271

**Календарно-тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности  
«ВУД Физкультура»  
10 класс  
2020– 2021 учебный год**

Составитель:

Сулейманов Венер Нагимьянович,  
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Исламгулова Д.Ш..

28 августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ

от «28» августа 2020г. №1

Салават  
2020

		10		прим
		план	факт	
<b>Раздел «Волейбол» - 10 ч</b>				
1	Вводный инструктаж по ТБ Инструктаж ТБ по волейболу. Спортивная подготовка. Техническая подготовка.			
2	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками.			
3	Обучение передаче мяча во встречных колонах.			
4	Закрепление передачи мяча во встречных колонах.			
5	Передачи мяча во встречных колонах			
6	Учебная игра в волейбол. Подготовка к тестам ГТО			
7	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку.			
8	Закрепление нижней прямой подачи.			
9	Совершенствование нижней прямой подачи.			
10	Нижняя прямая подача, приём мяча снизу			
<b>Баскетбол – 10ч</b>				
11	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением.			
12	Закрепление техники ведения мяча с сопротивлением.			
13	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.			
14	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением.			
15	Обучение передачи мяча от груди и одной от плеча в движении с пассивным сопротивлением. Подготовка к тестам ГТО			
16	Закрепление передачи мяча от груди и одной от плеча в движении с пассивным сопротивлением.			
17	Совершенствование передачи мяча от груди и одной от плеча в движении с пассивным сопротивлением. Подготовка к тестам ГТО			
18	Обучение броску одной от плеча с места и в движении.			
19	Закрепление броска в движении после ведения и ловли мяча.			
20	Бросок одной от плеча в движении после ведения и ловли мяча.			

	<b>Греко-римская борьба – 6 ч</b>			
21	Обучение броску через туловище с поворотом			
22	Обучение броску через спину отворотом падением после броска			
23	Обучение броску через спину отворотом с влечением за собой собственным падением			
24	Обучение броску через спину отворотом с колен			
25	Обучение броску подворотом через бок, таз			
26	Обучение броску через спину проворотом с захватом руки через плечи			
	<b>Футбол – 8 ч</b>			
27	ТБ на уроках мини-футбола. Обучение удару по катящемуся мячу, вбрасыванию мяча.			
28	Закрепление удара по катящемуся мячу, вбрасывания мяча.			
29	Совершенствование ударов по воротам. Учебная игра в мини-футбол			
30	Совершенствование ударов по воротам. Учебная игра в мини-футбол. Подготовка к тестам ГТО			
31	Закрепление техники остановок мяча ногами, грудью.			
32	Совершенствование техники игры головой			
33	Закрепление ведения мяча с изменением скорости и направлением движения с пассивным сопротивлением защитника.			
34	Учебная игра в мини - футбол			