**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на I четверть для 10 класса (юноши).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Дата проведения | 01 | 04 | 08 | 11 | 15 | 8 | 22 | 25 | 29 | 02 | 06 | 09 | 13 | 16 | 20 | 23 | 27 | 30 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях.** Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях. | О | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |
| **Двигательные способности человека.**  ***Силовые способности.*** Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для юношей. Значение силовых способностей для юношей. Способы измерения.  ***Скоростные способности.*** Прикладное значение скоростных способностей для девушек и юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. Время двигательной реакции.  ***Скоростно-силовые способности.*** Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Способность набирать скорость. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушек и юношей. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности. Способы измерения. | О |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| Методика самостоятельных занятий, самоконтроль. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силовых способностей и формирования рельефа мышц. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О |  |  |  | + | К |  |  |
| **Здоровый образ жизни.** Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. |  | О |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | К |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным ин­вентарем и оборудованием |  | О | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ходьба.** Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба. Ходьба 3000 м (ю). |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег.** С заданной скоростью в заданное время; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость\*; |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переменный бег 2, 4, 6 мин; |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки.** С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; |  |  | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега на дальность |  |  |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание (ю). Мяча 150 г с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м на дальность; |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости с помощью специальных упражнений и подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  ***Бег:*** *использовать в начале учебного года переменный бег (в чередовании с ходьбой) 2, 4, 6 мин, далее постепенно вводить равномерный бег;исключить бег с высокой интенсивностью.*  ***Прыжки:*** *ограничить количество и интенсивность выполнения прыжков.*  ***Метание:***  *исключить метание с разбега; ограничить вес снарядов для метания.* | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Гимнастика атлетическая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на учебных заня­тиях Гимнастикой атлетической. Подготовка инвентаря, одежды к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий и обратно. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О | + | + | + | + | + | К |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | + | + |  | С | + | С | С |
| **Вариативный компонент**  гимнастики атлетическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Формирование правильной осанки.** Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С | + |  | + | + |
| **Упражнения для различных групп мышц:**  для мышц голени: подъемы на носки с отягощением; для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | З | С |  |  | С |  |
| для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении «лежа»; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;  для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении «лежа на наклонной скамье головой вниз»; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  | С |  | С |  |
| для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении «лежа на наклонной скамье под углом 45»; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  | С |  | С |  |  |
| для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45, сидя, хватом сверху; разгибание рук со штангой из-за головы, из-за головы стоя, в положении «лежа на наклонной скамье»;  для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя; наклоны туловища в стороны; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С |  | С | С |  |  |
| **Тестирование** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м (м., д.). |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (м., д.) или тройной пры­жок с места толчком двумя ногами (м.). |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м., д.) |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы двумя рука­ми из исходного положения сидя ноги врозь (д.). Подтягивание на перекладине (м.) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м.).  Поднимание туловища из положения лежа на спи­не за 1 мин (д.) или поднимание и опускание пря­мых ног за 1 мин (д.) |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м (м., д.) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м.).  Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д.) |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных способностей** с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  *ограничить передвижения с высокой интенсивностью.*  ***2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.***  ***Баскетбол :*** *исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.* | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа или сидя сзади | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексы упражнений утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, эспандерами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | К |  |  |  |