**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на II четверть для 10 класса (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Номер урока | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Дата проведения | 10 | 13 | 17 | 20 | 24 | 27 | 01 | 04 | 08 | 11 | 15 | 18 | 22 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обеспечение безопасности занятий. Правила без­опасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры, акробатики, спортивных игр.  Правила передвижения к месту занятий физиче­ской культурой. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |
| ***Гибкость****.* Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушки и юноши. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости.  ***Координационные способности.*** Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушки и юноши. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В группировке два-три кувырка вперед слитно; | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В группировке два-три кувырка назад слитно; | П | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длинный кувырок вперед толчком двух ног; |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие «ласточка» |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Два переворота боком («колесо») слитно |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на голове и руках, на руках (с помощью). |  |  | П | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация из не менее пяти разученных элементов\*. |  |  | Р | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, скоростно-силовых качеств, выносливости при помощи подвижных игр и специальных упражнений | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика, акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на уроках по баскетболу. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест занятий. |  |  |  |  |  |  | П | + | + | + | + | + | + |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. |  |  |  |  |  |  | П | С |  |  |  | С | С |
| Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  | С |  |  |
| Броски мяча по кольцу с места одной рукой от головы\*; |  |  |  |  |  |  |  | С | С | К |  |  | + |
| Игра на одно кольцо «Стритбол». Двусторонняя игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных, координационных способ­ностей, гибкости,скоростно-силовых качеств при помощи подвижных игр и специальных упражнений |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  *снизить интенсивность нагрузки за счет частоты движений.*  ***2. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата.***  ***Подскоки:***  *ограничить количество выполняемых подскоков.*  ***Махи:***  *ограничить маховые упражнения с подскоками.*  *исключить упражнения: «длинный кувырок вперед толчком двух ног», «два переворота боком («колесо») слитно», стойки на голове и руках.* | | | | | | | | | | | | | |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низ­кой перекладине. | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |
| Равновесие на одной ноге (стойка «фламинго»). |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | К |  |  |

Согласовано

Заместитель директора Ж. С. Шпиц