**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на III четверть для юношей 10-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Дата проведения | 12  Ян. | 15 | 19 | 22 | 26 | 29 | 02  фев | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 | 02  март | 05 | 09 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 |
| **Основы физкультурных знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Правила самостоятельных занятий.** Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю. | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| ***Выносливость.*** Выносливость, ее разновидности. Силовая, скоростная, скоростно-силовая и общая выносливость и их показатели. Прикладное значение выносливости для девушек и юношей. Факторы, влияющие на уровень развития выносливости. |  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжные гонки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  ***Бег на лыжах:***  *ограничить длину дистанции;*  *исключить бег на лыжах с высокой интенсивностью.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Правила безопасного поведения на учеб­ных занятиях лыжными гонками.** Подго­товка лыжного инвентаря к занятиям. Пра­вила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах | О | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Передвижения на лыжах.**  Передвижение одновременными бесшажным, одношажным, двухшажным ходами, попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; | П | С | С |  | С | С | С | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно\*. |  | П | С | К |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». |  |  |  | П | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 5 км (ю). |  | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие двигательных способностей** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности, общая (аэробная) выносливость | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика — кроссовая подготовка (вместо лыжной)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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, повторный бег 500-1000 м.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление вертикальных\* (с опорой и без опоры) и горизонтальных\* препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции. | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс до 3 км (ю). |  |  | О | З | С | С | К | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры**(баскетбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасного поведения на учебных заня­тиях спортивными играми. Подготовка инвентаря, одежды к занятиям спортивными играми. Правила перехода к месту занятий спортивными играми и обратно. Правила соревнований по спор­тивным играм |  |  |  |  |  |  |  |  | Б | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | К |  |  |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  ***Баскетбол:****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.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение изученных элементов:Передачи мяча различными способами на месте, в движении Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу с места одной рукой от головы; |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| штрафные броски\*; |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С | С | К |  |  |  | + | + | + |  | + |  |
| Ведение мяча со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | К |  |  |  | + |  |  | + |
| Броски после ведения и двух шагов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | К |  |  | + | + |  |
| Действия игрока при персональной и зонной защите. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  | + | + |
| Применение разученных приемов в подвижных играх и спортивной игре |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Развитие двигательных способностей:**выносливость, скоростные и скоростно - силовые способности с помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через короткую скакалку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |