**Календарно-тематический план распределения учебного материала**

**на IVчетверть 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 |
| Дата проведения | 06  апр | 09 | 13 | 16 | 20 | 23 | 27 | 30 | 04  май | 07 | 11 | 14 | 18 | 21 | 25 | 28 |
| **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 во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |
| **Здоровый образ жизни.** Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |
| Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национального олимпийского комитета (НОК) Республики Беларусь. Международные связи. Влияние НОК Республики Беларусь на развитие «спорта для всех» в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.). Олимпийские игры в Токио. | Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы видов спорта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***1. Физическая нагрузка ограничивается функциональным состоянием кардиореспираторной системы.***  ***Баскетбол, футбол, волейбол:***  *ограничить передвижения с высокой интенсивностью.*  ***2. Физическая нагрузка ограничивается при нарушении деятельности пищеварительной и мочеполовой систем.***  ***Баскетбол, футбол, волейбол:***  *исключить упражнения с возможностью удара мяча в область живота.* | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Правила безопасного поведения на учебных заня­тиях спортивными играми. Подготовка инвентаря, одежды к занятиям спортивными играми. Правила соревнований по спор­тивным играм |  | Б | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи мяча сверху\* |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приемы мяча снизу\*. |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нижняя, боковая и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5\* |  |  | С | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе. |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двусторонняя игра. |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие двигательных способностей: помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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.* | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным ин­вентарем и оборудованием. Правила перехода к месту занятий и обратно. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Б | + | + | + | + | + | + |
| **Практический материал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение тестовых упражнеий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с низкого и высокого старта 100 м на скорость\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | К |  |  |  |  |  |
| эстафетный бег по кругу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |
| прыжки в длину с разбега на дальность\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | К |  |  |
| равномерный и переменный бег 2, 4, 6 мин; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание гранаты в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |
| Метание гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |
| Развитие двигательных способностей: помощью специальных упражнений, подвижных и спортивных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **Тестирование** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места или тройной пры­жок с места толчком двумя ногами. |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м., д.) |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 4 х 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |
| **Домашние задания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения «лежа на спине» | + | + | + | + | + | + | + | + | + | К |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней гимнастики из 8—10 упраж­нений |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | К |  |  |  |  |