ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ  
УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 10 КЛАССА

( юноши)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество  часов | Из них по четвертям | | | |
| I | II | III | IV |
| Инвариантный компонент | 45 | 11 | 10 | 12 | 12 |
| Основы физкультурных знаний | 2 | 1 |  |  | 1 |
| Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях | 0,5 | 0,25 |  |  | 0,25 |
| Двигательные способности человека | 0,25 | 0,25 |  |  |  |
| Методика самостоятельных занятий, самоконтроль | 0,5 | 0,25 |  |  | 0,25 |
| Здоровый образ жизни | 0,5 | 0.25 |  |  | 0,25 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,25 |  |  |  | 0,25 |
| Основы видов спорта | 37 | 7 | 10 | 12 | 6 |
| Легкая атлетика | 9 | 5 |  |  | 4 |
| Легкая атлетика — кроссовая подготовка1 | 0 (8) |  |  | 0 (8) |  |
| Гимнастика атлетическая, акробатика (ю.) | 8 | 2 | 6 |  |  |
| Лыжные гонки | 8 |  |  | 8 |  |
| Спортивные игры | 10 |  | 4 | 4 | 3 |
| Тестирование уровня физической подготовленности | 6 | 3 |  |  | 3 |
| Домашние задания | + | + | + | + | + |
| Вариативный компонент | 22 | 6 | 3 | 10 | 3 |
| Гимнастика атлетическая (ю.) | + | 6 |  |  |  |
| Баскетбол | + |  | 4 |  |  |
| Волейбол | + |  |  |  |  |
| Гандбол | + |  |  |  |  |
| Футбол | + |  |  |  |  |
| Теннис настольный | + |  |  |  |  |
| Легкая атлетика | + |  |  |  |  |
| Всего | 67 | 17 | 13 | 22 | 15 |