

Примерное планирование учебного
материала на IV четверть
уроков физической культуры
10 класс

	Раздел программы учебного материала	уроки															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I.	<u>ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ</u>																
	Ознакомление уч-ся с самоконтролем состояния пульса, кровяного давления	+	+	+			Xз										
II	<u>ГИМНАСТИКА</u>																
	Построение и перестроение																
	1. Построение в колонну по 4																
	Ходьба, перестроение в колонну по 2		Xo			Xo					Xnn						
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения:																
	Упражнения с предметами																
	гантели (комплекс №1 см II чет.)	x		x													
	палка		x		x												
	Упр. без предметов																
	1. На развитие пространственной ориентировки и дифференцировки мышечных усилий				+	+		X компл									
	Лазание по гимнастическому канату, раскачивание на узле каната	+		+												+	
III	<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u>																
	Бег - челночный бег		Xo					Xo			Xnp					X	
	Эстафетный бег 4 x 60 м							Xo		Xo		X	Xnn				X
	под гору, в гору (20-30м) x 2-3 повт							X			X						
	с преодолением препятствий			Xo			X			Xn							
	с низкого старта девочки-60м, мальчики-100м					+		+							Xnn		X
	Прыжки																
	в длину с разбега (на технику и результат)				Xo		+		Xo		+			Xnn		X	
	в высоту (на технику и результат)		+					Xo			X		Xnp		Xnn		
	Метание																
теннисных мячей на дальность коридор шириной 10-13м					Xo				X		Xnn						
IV ИГРЫ	обучение в/б	Xo		+	+		X							Xnp		X	X

Примерное планирование
учебного материала на IV четверть
уроков физической культуры

11 класс

Раздел программы учебного материала		уроки															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Общие сведения																
	Оказание помощи утопающему. Влиян. занятий в/б и б/б на проф. трудовую деят. С/г требов. к спортсмену.	+	+	+													
					+	+	+										
II	Гимнастика																
	Построение и перестроение																
	1. Совершенств. всех способов и видов перестр. Выполнение строев. команд.	+	+	+	+	+	+	+	X _{ип}	+	+	+	+	+	X _{зач}	+	+
III	Лёгкая атлетика																
	1. Отработка техники бега на 60-100м														X		X
	Низкий, высокий старт				X _о				X				X				+
	2. Бег 100м с низкого старта на время					X		X				X			X _{пн}		X
	3. Бег 200-300м в среднем темпе						X			+			+				+
	4. Прыжок в длину с разбега			X _о							X _о				X _{пн}		
	5. Прыжок в высоту		X _о				X					+	X _{пн}				X
	6. Прыжок со скакалкой до 3-4 мин.	X _о			+				X		X						X
	Метание мячей на дальность				X _о				X		X _{пн}					+	
	Игры в/б		X _о			+	+			X		+			+		
б/б	X _о		X		+		+			+					+		