

Примерное планирование
учебного материала на II 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
I.	ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ:														
	Оказание помощи учителю. Правила оценки выполнения упражнений.	+		+							+				
II.	ГИМНАСТИКА:														
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения														
	Упражнения без предметов														
	1. Укрепление на укреплении мышц		+		+				+						
	2. Упражнения с сопротивлением	+				+					+				
	3. Упражнение на развитие пространственной ориентировки и дифференцировки движений			+					+					+	Хв процессе игры в б/б
	Упражнение с предметами:														
	гантелями		Хо						Х			Х			
	палками (усложнённый вариант)	Хо			Х						Х				
	набивные мячи (передача)														
	броски (катание, перебрасывание)			Хо		Хо						Хпр			
	Построение и перестроение:														
	Закрепление всех видов построения и перестроения (изученных в 5-7 классах)								Хо			Х		Х	
	Ходьба, бег														
	1. Ходьба с изменением направления.								Х		Х			Х	
	Ходьба зигзагом	Хо					Хо					Хп			
	2. Бег в различном темпе с изменением ритма			+					+						
	Бег с преодолением небольших препятствий, перелезание, подлезание (бревно, конь козёл)					Хо					Хо				Хзп
	Равновесие														
	1. Упражнения на гимнастической стенке (передвижение вправо, влево, вис)				Х						Х			Х	
	2. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с выполнением несложных гимнастических комбинаций (3-4 упр.)		Хо						Х				Х		
	Лазание														
	Лазание по канату способом «2 приёма»				Х			Хо		Хо					
Опорный прыжок															
Ноги врозь с поворотом на 180-360°						Хо					Х		Х		
Игры:															
Обучение игре в в/б (учебная игра)			+				Х					Хо		Хо	
б/б	Хо					Хо				Хо					

Примерное планирование
учебного материала на II четверть
уроков физической культуры
11 кл.

	Раздел программы учебного материала	уроки													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ														
	Влияние занятий физкультурой на здоровье человека.	+				+									
	ГТО и его значение														
II	ГИМНАСТИКА														
	Построение и перестроение														
	1. Соверш. ранее изученных способов постр. и перестр.		x		x				x				x ₃		
	Общеразв. и корригирующие														
	1. Упр. без предметов (сопрот, перетягивание)	+		+				+							
	2. Упр. для разв мыш. чувств дифференциации усилий							+			+			x ₃	+
	3. Упр. с предметами: наб/м гимн. палка (перенос, товарища и груз) (сажая) скакалка					+						+		+	
	гантели		+						+						+
	Прыжки и бег														
	1. В дл. и в выс. с разбега										x ₀				
	2. Бег в разл. темпе с выпол. несколько упр. (менять положение рук).				+					+			x _{3п}		
	3. Эстафетный бег (передача мячей и др. предметов)	x							x						
	Лазание и перелезание			x				x			x		x		
	Лазание по канату														
	Опорный прыжок														
	Соверш. ранее изуч. прыж -ков с услож. или упрощен.					x _п		x				x ₃			
	Игры														
	Обучение игре в/б		+		x				+		+		x ₃		x
	б/б					+	x							+	x
	б/тон							+							
	с элементами б/б			x ₀				x				+			
	с элементами бросков					x ₀				x					