

Примерное планирование
учебного материала на I 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 | 17 | 18 |
| I. | <u>ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ознакомление учащихся с основными требованиями при проведении занятий на улице, оказания первой помощи при ушибах, при травмах на стадионе. | + | | | | + | | | | | | + | | | | | | X ₃ | |
| II. | <u>ГИМНАСТИКА:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Упражнения без предметов | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Упражнения с сопротивлением | | + | | | | | | + | | | + | | | | | | | |
| | Упражнения на расслабление и развитие мышц спины, голеностопных суставов | X ₀ | | | X ₀ | | | | X | | | | + | + | | | | | |
| | Упр. на развитие пространственной ориентировки и дифференцировки движений | | X ₀ | | | | X ₀ | | | | | | | | X ₃ | | | | |
| | 2. Упражнение с предметами: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | гантелями | | | X ₀ | | | | | | X ₀ | | | | | | | | | |
| | гимнастическими скакалками | | | | | X ₀ | | | | | | | | X ₀ | | | | | |
| | 3. Построение и перестроение: | X ₀ | | | X ₀ | | | | | | | X ₀ | | | | | | X ₃ | |
| | Построение в колонну по 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение в колонну по 1 | X ₀ | | | | | | | X ₀ | | | | X ₃ | | | | | | | |
| Перестроение в процессе ходьбы. | | | + | | | | + | | | | X ₃ | | | | | | | | |
| III. | <u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>БЕГ:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | С низкого старта (100м), дев.-60м | | | X | | | | | | X ₀ | | | | X _{1пр} | | | | | X ₃ |
| | Бег с преодолением препятствий (элементы барьерного бега) | | | | | | | | + | | | + | | | | X ₃ | | | |
| | Бег с чередованием с ходьбой до 2км | | | | | | | | | | | | X ₃ | | | | | | |
| | <u>ПРЫЖКИ:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Совершенствование прыжков в высоту ранее изученными способами | | | | X | | | | | X | | | X ₃ | | | | | | |
| | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на технику и результат | | | | | | | X | | | | | | X | | | | X ₃ | |
| | <u>МЕТАНИЕ:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мячей на дальность в коридоре | | | | | X | | | | | X | | | | X ₃ | | | | |
| Выталкивание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками от груди или одной рукой от плеча | | | | | | X ₀ | | | X ₀ | | | | | | | X ₃ | | X ₃ | |
| IV. | <u>ИГРЫ:</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б/б обучение игре (двусторонней) | | | | | | | | | | X ₀ | | | + | | | | + | |
| | Подв. «Зоркий глаз» | X | | | | | | | X | | | | | | | | | | |
| «Гонки мячей» | | | | | | | | | | | | | X | | | X | | | |

