

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			

