Приложение

к основной образовательной

программе основного общего образования

Рабочая программа

по физическая культура

10 класс

Составитель: учитель физической культуры

МАОУ «Порецкая СОШ»

Катаскина Светлана Валентиновна

Тематическое планирование для 10 класса

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т/Б по л/а ИОТ -17-06	1
2	СБУ. Низкий старт 60м	1
3	СБУ. Низкий старт 100 м	1
4	Бег на результат 400 м.	1
5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов	1
6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов	1
7	Прыжок в длину на результат.	1
8	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).	1
9	Кроссовая подготовка, футбол	1
10	Метание гранаты	1
11	Метание гранаты	1
12	Метание гранаты на результат	1
13	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
14	Бег 2 км (мин)(.Д), 3 км (мин) (Ю)	1
15	Кроссовая подготовка, футбол.	1
16	Т/Б при проведении спорт. игр ИОТ- 22-06	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
18	Ведение мяча с сопротивлением	1
19	Ведение мяча с сопротивлением	1
20	Передачи мяча разными способами	1
21	Передачи мяча разными способами	1
22	Передачи мяча разными способами в движении тройками	1
23	Передачи мяча разными способами в движении тройками	1
24	Передачи мяча разными способами в движении тройками	1
25	Передачи мяча разными способами в движении тройками	1
26	Правила Т/Б на уроках гимнастики ИОТ- 16 - 06	1
27	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево,кругом в движении	1
28	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево,кругом в движении	1
29	Упражнения на перекладине	1
30	Упражнения на перекладине	1
31	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке	1
32	Расхождение вдвоем при встрече на скамейке	1
33	Элементы акробатики	1
34	Элементы акробатики	1
35	Элементы акробатики	1
36	Элементы акробатики	1
37	Акробатическая комбинация №1	1
38	Акробатическая комбинация №1	1
39	Акробатическая комбинация №2	1
40	Акробатическая комбинация №2	1
41	Гимн. комбинация на бревне(д), на перекладине(м)	1
42	Гимн. комбинация на бревне(д), на перекладине(м)	1
43	Опорные прыжки ч/з гимнастического козла	1
44	Опорные прыжки ч/з гимнастического козла	1
45	Опорные прыжки ч/з гимнастического козла	1
46	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке ИОТ 18-06	1
47	Техника одновременного одношажного конькового хода	1
48	Техника одновременного одношажного конькового хода	1
49	Техника одновременного одношажного конькового хода	1
50	техника одновременного двухшажного конькового хода	1
51	техника одновременного двухшажного конькового хода	1

52	техника одновременного двухшажного конькового хода	1
53	техника одновременного двухшажного конькового хода	1
54	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов	1
55	Поворот на месте махом Одновременный бесшажный ход.	1
56	Поворот на месте махом Одновременный бесшажный ход.	1
57	Поворот на месте махом Одновременный бесшажный ход.	1
58	прохождение дистанции 2 км на время	1
59	прохождение дистанции 2 км на время	1
60	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
61	Одновременный одношажный коньковый ход.	1
62	техника одновременного одношажного конькового хода. на оценку	1
63	Преодоление бугров и впадин	1
64	Преодоление бугров и впадин	1
65	Спуск в высокой стойке и поворот. Торможение плугом	1
66	Спуск в высокой стойке и поворот. Торможение плугом	1
67	прохождение дистанции 3 км без учета времени	1
68	прохождение дистанции 3 км без учета времени	1
69	прохождение дистанции 2 км на время	1
70	прохождение дистанции 2 км на время	1
71	ТБ на уроках по спортивным играм ИОТ-22-06.Стойка и передвижения игрока.	1
72	Стойка и передвижения игрока.	1
73	Комбинации из разученных перемещений	1
74	Комбинации из разученных перемещений	1
75	Верхняя передача в парах через сетку	1
76	Верхняя передача в парах через сетку	1
77	Передачи в тройках после перемещения	1
78	Передачи в тройках после перемещения	1
79	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
80	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
81	Нападающий удар в тройках через сетку	1
82	Нападающий удар в тройках через сетку	1
83	Нападающий удар в тройках через сетку	1
84	Учебная игра в в/б.	1
85	Учебная игра в в/б	1
86	Передачи мяча разными способами в движении парами	1
87	Передачи мяча разными способами в движении парами	1
88	Передачи мяча разными способами в тройках	1
89	Передачи мяча разными способами в тройках	1
90	Игровые задания 2´2, 3´3, 4´4. Учебная игра.	1
91	Игровые задания 2´2, 3´3, 4´4. Учебная игра.	1
92	Инструктаж ТБ по л/а ИОТ- 17-06	1
93	Прыжок в высоту с разбега	1
94	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1
95	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	1
96	СБУ. Низкий старт 100м	1
97	СБУ. Низкий старт 60 м	1
98	Бег на результат 400 м.	1
99	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов	1
100	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов	1
101	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).	1
102	Кроссовая подготовка, футбол	1