

Изменения в рабочую программу по Физической культуре для 10 класса  
Тематическое планирование

№	Тема урока	План Количество часов, отводимых на освоение темы	коррекция
76	Бег в среднем темпе.	1	0,5
77	Учебная игра в волейбол.	1	0,5
78	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	0,5
79	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1	0,5
80	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	0,33
81	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1	0,33
82	Скоростно-силовая работа.	1	0,33
83	Прием мяча снизу после подачи.	1	0,5
84	Упражнения на развитие взрывной силы.	1	0,5
85	Скоростно-силовая работа с утяжелениями.	1	0,5

86	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	0,5
87	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	0,33
88	Медленный бег до 7мин.	1	0,33
89	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1	0,33
90	Бег с ускорениями.	1	0,5
91	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	0,5
92	Бег 30 м, Медленный бег 6мин.	1	0,33
93	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0,33
94	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	0,33
95	Бег 100м.	1	0,5
96	Ускорение отрезков 100-200 м.	1	0,5
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	1	0,33
98	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	0,33
99	Ускорение отрезков 60 м.	1	0,33

100	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1	0,33
101	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0,33
102	Километры здоровья.	1	0,33

**Изменения в рабочую программу по ОБЖ для 10 класса  
Тематическое планирование**

№	Тема урока	План Количество часов, отводимых на освоение темы	коррекция
27	Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте,	1	0,5
28	Суточный наряд. Общие положения	1	0,5
29	Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового	1	0,5
30	Строй и управление ими. Строевые приёмы и движения без оружия.	1	0,5
31	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него,	1	0,5
32	Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении	1	0,5

33	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.,	1	0,5
34	Приёмы и правила стрельбы из автомата. Современный бой. Обязанности солдата в бою	1	0,5