МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» Г. ПЕВЕК

«Согласовано» _____ Г.С. Рассолова, зам. директора по УВР « 03 » мая 2022 г.	Рекомендовано к утверждению Протокол методсовета № 5 от « 03 » мая 2022г.	Утверждено приказом директора МБОУ Центр образования г. Певек от «03» мая 2022г. №02-02/ 324

Подписано цифровой подписью: Рассолова Галина Сергеевна
DN: cn=Рассолова Галина Сергеевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.05.03 11:30:47 +12'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10Б КЛАСС

Срок реализации: 2022-2023гг.

Составитель:
Каримова Е.А.,
учитель первой
квалификационной категории

г. Певек.

2022 г.

Введение

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2015 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по состоянию на 30 декабря 2021 года.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413, с изменениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.);

- Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Центр образования г.Певек;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766);

- Письма Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2021 г. №03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году;

- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018);

- Программы воспитания МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденной приказом директора от 01.10.2021 № 02-02/41;

- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);

-Учебного плана МБОУ Центр образования г.Певек (утвержден приказом директора школы 03.05.2022г. №02-02/323);

- Годового календарного графика школы (утвержден приказом директора школы от 03.05.2022г. №02-02/323)

Цели:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

-Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

-Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
-Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации.
-Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов:

-Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
-Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
-Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
-Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
-Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
-Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
-Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планируемые результаты

Личностные результаты *в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:*

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты *в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):*

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты *в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:*

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интерпритация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции;
- дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- ***Личностные результаты*** *в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми**:*** нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты *в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре****:***

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;
- приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты *в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни*:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты *в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений*:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты *в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся*:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится: осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля зафизическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его

основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во	14	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине,	-	18
	Прыжок в длину с места, см	220	180
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

Тематическое планирование

10 класс

№	Содержание	Количество часов
I.	**Легкая атлетика**	**9 час.**
1.1	Т/безопасности на занятиях л/а. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафеты.	1
1.2	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Челночный бег 3х10 на результат	1
3	Низкий старт до40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70–80) м. Бег 30 м. на результат.	1
4	Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
5	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег.	1
6	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	1
7	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	1
8	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	1
9	Специальные беговые упражнения.	1
II.	**Кроссовая подготовка**	**9 час.**
10	Равномерный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
11	Равномерный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
12	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег 1000 м.(мин.)на результат.	1
13	Равномерный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
14	Сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 60 секунд. Равномерный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
15	Подтягивание на перекладине из виса на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16	Прыжки в длину с места на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
17	Преодоление препятствий. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
2.9	Бег на результат 3000 м.	1
	Подвижные игры с элементаминационально-регионального компонент	3 час.
19	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.).	1
20	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.).	1
21	ОРУ.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.).	1
	Баскетбол	6 час.
22	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения.	1
23	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения.	1

24	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	1
25	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу в прыжке.	1
26	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	1
27	Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.	1
	Гимнастика	**18 час.**
28	Т/Б на занятиях гимнастики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату.	1
29	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату.	1
30	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату.	1
31	Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату.	1
32	Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках.	1
33	Стойка на голове и руках с силой. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату.	1
34	Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Соединение из 3-4 элементов акробатики. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1
35	Кувырок назад из стойки на руках. Соединение из 3-4 элементов акробатики. Лазание по канату.	1
36	Соединение 3-4 акроб. элементов. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	1
37	Повороты в движении. Лазание по канату на результат. Прыжки через козла ноги врозь. Подъем переворотом силой на низкой перекладине.	1
38	Повороты в движении. Прыжки через козла ноги врозь. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Оборот вперед из седа верхом.	1
39	Повороты в движении. Прыжки через козла ноги врозь. Подъем переворотом силой на низкой перекладине. Оборот вперед из седа верхом.	1
40	Повороты в движении. Прыжки через козла ноги врозь. Оборот вперед из седа верхом. Вис, прогнувшись и выход в сед.	1
41	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Вис прогнувшись и выход в сед.	1
42	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
43	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
44	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Стойка	1

	на плечах из седа ноги врозь.	
45	Повороты в движении. Прыжки через коня в длину ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Угол в упоре. Соединение 2-3 элементов на брусьях.	1
	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств, для удержания равновесия, для сопротивления элементы единоборства.	**3 ч.**
46	Силовые упражнения в парах. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1
47	Силовые упражнения в парах. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1
48	Силовые упражнения в парах. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	1
	Спортивные игры (баскетбол)	**12 ч.**
49	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения.	1
50	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке	1
51	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	1
52	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	1
53	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	1
54	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	1
55	Различные передачи в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Тактические действия в нападении и защите.	1
56	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке.	1
57	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	1
58	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	1
59	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	1
60	Специальные прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.	1
	Спортивные игры (волейбол).	**12 ч.**
61	Т/безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	1
62	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками.	1

63	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи.	1
64	Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Прием снизу после подачи.	1
65	Верхняя передача мяча. Передача в зону 3 после подачи. Прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	1
66	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	1
67	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	1
68	Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Блокирование, нападающий удар.	1
69	Блокирование, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	1
70	Учебно-тренировочная игра.	1
71	Учебно-тренировочная игра.	1
72	Учебно-тренировочная игра.	1
	Метание	**6ч.**
73	Метание мяча с места. Метание мяча с одного шага(со скачка).Метание мяча с разбега (скрестный шаг).	1
74	Метание мяча с места. Метание мяча с одного шага(со скачка).Метание мяча с разбега (скрестный шаг).	1
75	Метание мяча с места. Метание мяча с одного шага(со скачка).Метание мяча с разбега (скрестный шаг).	1
76	Метание мяча с места. Метание мяча с одного шага(со скачка).Метание мяча с разбега (скрестный шаг).	1
77	Метание мяча с места. Метание мяча с одного шага(со скачка).Метание мяча с разбега (скрестный шаг).	1
78	Метание мяча с места. Метание мяча с одного шага(со скачка).Метание мяча с разбега (скрестный шаг).	1
	Баскетбол	**3 час.**
79	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в движении. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски по кольцу после ловли. Учебная игра.	1
81	Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ловли. Учебная игра.	1
	Кроссовая подготовка.	**9 час.**
82	Равномерный бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
83	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
84	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
85	Равномерный бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
86	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 60 секунд. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
87	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000 м.(мин.)на результат.	
88	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места.	

89	Подтягивание на перекладине из виса на результат. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
90	Бег 2000 м. и 3000м. на результат.	
	Легкая атлетика.	**9 час.**
91	Т/безопасности на уроках л/а. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.	
92	Низкий старт 30 м.. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег 3-10м.	
93	Низкий старт 30 м.. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Бег 30 метров на результат.	
94	Низкий старт 30 м.. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжки в длину с разбега.	
95	Бег 100 м. на результат. Прыжки в длину с разбега.	
96	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	
97	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	
98	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность.	
99	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность.	
	Подвижные игры с элементами национально-регионального компонента	**3 час.**
100	ОРУ. Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	
101	ОРУ. Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	
102	ОРУ. Метание копья в горизонтальную и вертикальную цель (8-10 м.). Метание аркана (5-6 м.)	

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.05.03 12:39:25 +12'00'