

МБОУ СОШ №3 города Кузнецка

Принята
педагогическим советом.
Протокол от 30.08.2023 г. № 1.

Утверждаю.
Директор МБОУ СОШ № 3 города Кузнецка
_____/Н.А. Колесникова/
Приказ от 30.08.2023 г. № 107-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуля «Общефизическая подготовка»

для обучающихся 10-х классов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ОФП»

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социально-развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как качественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение

двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речевых, двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОФП»

10 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе

урока. Цели и задачи современного олимпийского

движения. Олимпийских игр и олимпийского движения.

Первые олимпийские чемпионы современности.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских

играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов.

Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека, характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные направления развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Профилактика появления ошибок и способов их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и охране здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

2. Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристики и виды травм и причин их возникновения. Организация досуга средствами

физической культуры: характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных

показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение с индивидуальными физическими развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ оценки техники освоения упражнения по методу усложнения его с талонным образцом. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3. Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре в ряд, обманивание, обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя на ногах врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полупагат (девочки).

Упражнения и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом на ногах врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полупагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемахом правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис согнувшись.

Девочки: смешанные висы; подтягивание и извиса лежа.

Мальчики: подтягивание в висе; размахивание в висе; извиса махом назад соскок.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500 м.; челночный бег 3 x 10 м.; бег с изменением частоты шагов; специально-беговые упражнения.

Метание малого мяча: дальность, заданное расстояние.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15

минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезков до 400 м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и лыжами.

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар, блокирование, одиночное. Игра волейбол.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, дискотштанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
4. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. В упоре лежа хлопками ладонями.
6. Упражнения для кистей рук с гантелями или кистевым амортизатором.
7. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
8. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
9. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

11. Сгибание и разгибание рук в горизонтальном положении лежа "на возвышении"
12. Упражнения для мышц брюшного пресса
13. Полуприседы с партнером, сидящим на плечах
14. Приседы с партнером, сидящим на плечах
15. Приседания на одной ноге
16. Лазание по канату
17. Подтягивание на перекладине

Упражнения для развития силы мышц скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя концом амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходны с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голени стопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты
9. Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх с двух ног с доставанием предмета.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударов по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой и т.д., выполняя прыжки с поворотом на 90-180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячу, подвешенному на разной высоте.
4. Кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно

-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений – встряхивание, свободно размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Контрольные испытания, соревнования.

Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм, согласно календарного плана.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 10 КЛАССЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Легкая атлетика (4 часа)			
1		Техника безопасности. Специальные беговые упражнения. Низкий старт бег 20–40 м. Бег по дистанции 60–100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
2		Низкий старт 20–40 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 60–100 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
3		Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
4		Кроссовая подготовка.	1
Волейбол (5 часов)			
5		Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Игра в волейбол.	1
6		Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Верхний прием,	1

		передача мяча в парах	
7		Верхняя передача в тройках, прием снизу.	1
8		Передача в встречных колоннах через сетку, передача спиной вперед.	1
9		Верхняя прямая подача, прием подачи сверху.	1
Гимнастика (7 часов)			
10		Строевые упражнения. ОРУ с скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1
11		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя на ногах врозь (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в упор лежа (девочки).	1
12		ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация из акробатических элементов. Развитие гибкости.	1
13		ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями (М), танцевальные упр (Д). Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом.	1
14		ОРУ с гантелями. Общая физическая подготовка (круговая тренировка). Развитие силовых способностей. Роль гимнастических упражнений	1

		развитиителосложения.Комбинациязачетнаяввисах.	
15		ОРУснабивныммячом.Комбинациязачетнаяперекладина(М),упражнени я в равновесии (Д). Упражнения на формирование правильнойосанки.	1
16		ОРУпоточнымспособом.Общаяфизическаяподготовка(круговаятрениров ка).Эстафеты сиспользованиемакробатическихэлементов. Развитиесиловыхспособностей.Прыжкинаскокалке.ТестыГТО.	1
Лыжныегонки(8часов)			
17		Прохождениедистанцииот2до5кмсувеличениемтемпа.	1
18		Прохождениедистанцииот2до5кмс увеличениемтемпа.	1
19		Коньковыйход,поворотыпереступаниемвдвижении;спуски; Передвижениесчередованиемходов,переходомсодногоспособанадругойо т2до5кмс увеличениемтемпа.отурокакуроку.Эстафета	1
20		Коньковыйход,поворотыпереступаниемвдвижении;спуски; Передвижениесчередованиемходов,переходомсодногоспособанадругойо т2до5кмс увеличениемтемпа.отурокакуроку.Эстафета	1
21		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов,переходомсодногоспособанадругой,игры:«остановкары вком»,«с горкинагорку».Прохождениедистанции3км.Эстафета.	1
22		Подъем «полу елочкой». Передвижение с чередованием ходов,переходомсодногоспособанадругой,игры:«остановкары вком»,«с горкинагорку».Прохождениедистанции3км.Эстафета.	1
23		Торможение«плугом»;поворотыпереступанием. Прохождениедистанции5км.Эстафета.	1
24		Торможение«плугом»;поворотыпереступанием. Прохождениедистанции5км.Эстафета.	1
Баскетбол(5часов)			
25		Стойкаипередвижениеигрока.Передачамячадвумярукамиотгруди,отголо вы,отплечавпарахнаместеивдвижении.Сочетаниеприёмов ведение,передача,бросок.Учебнаяигра.	1
26		Ведениемяча.Бросокмячаоднойрукойотплечавдвижениипосле ловли.Перехватмяча.Терминологиябаскетбола.	1
27		Передачамячавтройкахвдвижениисосменноймест.Штрафной бросок.Учебнаяигра.Развитиекоординационныхспособностей.	1
28		Бросокмячавдвижениииоднойрукойотплечассопротивлением.Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
29		Сочетаниеприёмов:ведение,передача,бросок.Нападениебыстрым прорывом2/1,3/1.Играстритбол.	1
Легкаяатлетика(6часов)			
30		Бег30,60м.Финиширование.Челночныйбег.Развитие скоростно- силовыхспособностей.Правиласоревнований.	1
31		Метаниемалогомячанадальностьотскокаотстены,назаданное расстояние,надальностьвкоридор5-	1

		6м.Бегот10до12минут.Способствоватьразвитиюфизическихкачеств(силы,выносливости).	
32		Метаниевгоризонтальнуюивертикальнуюцельс6-8м.Бегот10до12минут.Развитиевыносливости.	1
33		Прыжоквдлинус7-9шаговразбега.Бег1500м.	1
34		Прыжоквдлинус7-9шаговразбега.Бег1500м.	1
35		Кроссоваяподготовка	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА
КУЗНЕЦКА**, Колесникова Нина Александровна, Директор

02.11.23 15:21
(MSK)

Сертификат A57548063A6685A7D65BF6F59C6816D8