*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа»*

*Апастовского муниципального района Республики Татарстан*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | **«Утверждаю»** |
| на заседании ШМО  протокол №\_1 от \_26.08.22г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_ /Молодцова Н.С./ | Заместитель директора по УВР    \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Хураськина И.Б./ | **Директор школы**  \_\_\_\_\_\_\_/ Щербакова Л.И./  Приказ №\_96 от 26.08.2022г. |

### Рабочая программа

**по предмету**

**«Физическая культура»**

**10 класс**

**Составитель: Антонова М.И.**

**учитель физической культуры**

**первой квалификационной категории**

**2022-2023 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года, 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 года)
* Основной образовательной программы МБОУ «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
* Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета, Протокол №1 от 26.08.2022г.; Приказ № 91 от 26 августа 2022 года);
* Годового календарного учебного графика МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год. (Приказ № 90 от 26 августа 2022 года)
* **Место учебного курса**: по учебному плану МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022-2023 учебный год на изучение *«физической культуре*» в 10 классе отводится 3 часов в неделю. Рабочая программа рассчитана на 35 недель.

**Цели и задачи**

**Целью** программы является формирование  физической  культуры личности  школьника  посредством  освоения  основ содержания  физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной  направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 10 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая  часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии  с федеральным компонентом  учебного плана, региональный компонент. Учитывая   климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы  кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических  сведений  выделяется время в процессе уроков.     Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные  результаты освоения физической культуры**

      Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | По плану | По факту | примечание |
| **Раздел: история физической культуры** | | | | |
| 1 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузкаПодготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов « ГТО». | **01.09.2022** |  |  |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений | **06.09.2022** |  |  |
| **Раздел: Легкая атлетика** | | | | |
| 3 | ИОТ  при  проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). | **07.09.2022** |  |  |
| 4 | Бег по дистанции       (70-  80 м). Финиширование. | **08.09.2022** |  |  |
| 5 | Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. | **13.09.2022** |  |  |
| 6. | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения | **14.09.2022** |  |  |
| 7. | Бег на результат *(100 м).*Эстафетный бег. | **15.09.2022** |  |  |
| 8. | Техника прыжка в длину с разбега.Отталкивание. | **20.09.2022** |  |  |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега.Тестирование – подтягивание. | **21.09.2022** |  |  |
| 10. | Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения | **22.09.2022** |  |  |
| 11 | Техника  метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м | **27.09.2022** |  |  |
| 12 | Техника метания гранаты. | **28.09.2022** |  |  |
| 13 | Метание гранаты на дальность. | **29.09.2022** |  |  |
| **Раздел: баскетбол** | | | | |
| 14 | Баскетбол. ИОТ  при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков  мяча. | **04.10.2022** |  |  |
| 15 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | **05.10.2022** |  |  |
| 16 | Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2). | **06.10.2022** |  |  |
| 17 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3). | **11.10.2022** |  |  |
| 18 | Баскетбол. Техника броска мяча в  прыжке со средней дистанции. | **12.10.2022** |  |  |
| 19 | Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2). | **13.10.2022** |  |  |
| 20 | Бросок мяча в  прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). | **18.10.2022** |  |  |
| 21 | Сочетание приемов: ведение, передача,бросок. Зонная защита (2 х 1х 2) | **19.10.2022** |  |  |
| 22 | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. | **20.10.2022** |  |  |
| 23 | Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. | **25.10.2022** |  |  |
| 24 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. | **26.10.2022** |  |  |
| 25 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | **27.10.2022** |  |  |
| 26 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | **08.11.2022** |  |  |
| 27 | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. | **09.11.2022** |  |  |
| **Раздел: гимнастика** | | | | |
| 28 | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры. | **10.11.2022** |  |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | **15.11.2022** |  |  |
| 30 | Строевые приемы.  Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.). | **16.11.2022** |  |  |
| 31 | Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). | **17.11.2022** |  |  |
| 32 | Строевые приемы.    Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). | **22.11.2022** |  |  |
| 33 | Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | **23.11.2022** |  |  |
| 34 | Строевые приемы. Висы и упоры. | **24.11.2022** |  |  |
| 35 | Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. | **29.11.2022** |  |  |
| 36 | Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | **30.11.2022** |  |  |
| 37 | Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). | **01.12.2022** |  |  |
| 38 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | **06.12.2022** |  |  |
| 39 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад. | **07.12.2022** |  |  |
| 40 | Совершенствование акробатических упражнений. | **08.12.2022** |  |  |
| 41 | Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.).  Стойка на руках (с помощью) (д.). | **13.12.2022** |  |  |
| 42 | Техника длинного кувырка. Стойка на руках. | **14.12.2022** |  |  |
| 43 | Техника выполнения комбинации из  акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. | **15.12.2022** |  |  |
| 44 | Техника опорного прыжка через коня. | **20.12.2022** |  |  |
| 45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. | **21.12.2022** |  |  |
| 46 | Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину. | **22.12.2022** |  |  |
| 47 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | **27.12.2022** |  |  |
| 48 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | **27.12.2022** |  |  |
| 49 | Оценивание техники выполнения комбинации из  акробатических элементов. | 10.01.2023 |  |  |
| **Раздел: лыжная подготовка** | | | | |
| 50 | ИОТ при  проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. | **11.01.2023** |  |  |
| 51 | Техника  одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | **12.01.2023** |  |  |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода  (стартовый вариант). | **17.01.2023** |  |  |
| 53 | Техника одновременных ходов.  Прохождение дистанции 4 км. | **18.01.2023** |  |  |
| 54 | Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. | **19.01.2023** |  |  |
| 55 | Техника переходов  с одновременных ходов на попеременные. | **24.01.2023** |  |  |
| 56 | Совершенствовать технику переходов в  классическом стиле. | **25.01.2023** |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 2 км на результат. | **26.01.2023** |  |  |
| 58 | Оценка техники выполнения переходов в  классическом стиле. | **31.01.2023** |  |  |
| 59 | Совершенствовать технику спусков и подъемов. | **01.02.2023** |  |  |
| 60 | Преодоление подъемов и препятствий. | **02.02.2023** |  |  |
| 61 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | **07.02.2023** |  |  |
| 62 | Техника конькового хода. | **08.02.2023** |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) | **09.02.2023** |  |  |
| 64 | Совершенствование техники конькового хода. | **14.02.2023** |  |  |
| 65 | Техника конькового хода при подъеме в гору. | **15.02.2023** |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции  5 км на результат. | **16.02.2023** |  |  |
| 67 | Катание с гор. Сдача задолженностей. | **21.02.2023** |  |  |
| **Раздел: Волейбол** | | | | |
| 68 | ИОТ  при  проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | **22.02.2023** |  |  |
| 69 | Прием мяча двумя руками снизу.  Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | **23.02.2023** |  |  |
| 70 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | **28.02.2023** |  |  |
| 71 | Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя… | **01.03.2023** |  |  |
| 72 | Техника передач и приема мяча.  Позиционное нападение. | **02.03.2023** |  |  |
| 73 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование -  поднимание туловища. | **07.03.2023** |  |  |
| 74 | Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. | **08.03.2023** |  |  |
| 75 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | **09.03.2023** |  |  |
| 76 | Техника передач и приема мяча.  Нижняя прямая подача. | **14.03.2023** |  |  |
| 78 | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача. | **15.03.2023** |  |  |
| 79 | Оценка техники подачи мяча. Учебная игра. | **16.03.2023** |  |  |
| 80 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. | **21.03.2023** |  |  |
| 81 | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. | **22.03.2023** |  |  |
| 82 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. | **23.03.2023** |  |  |
| 83 | Нападающий удар. Нападение через  4-ю зону. | **06.04.2023** |  |  |
| 84 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | **11.04.2023** |  |  |
| **Раздел Футбол** | | | | |
| 85 | Стойка игрока, перемещение. | **12.04.2023** |  |  |
| 86 | Остановка и передача мяча. | **13.04.2023** |  |  |
| 87 | Ведение без мяча и с мячом | **18.04.2023** |  |  |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. | **19.04.2023** |  |  |
| 89 | Ведение мяча в движении. | **20.04.2023** |  |  |
| 90 | Удары по мячу с разных дистанций. | **25.04.2023** |  |  |
| 91 | Учебная игра. Мини-футбол. | **26.04.2023** |  |  |
| **Раздел: плавание** | | | | |
| 92 | Техника плавания: плавание на боку. Инструктаж по техники безопасности | **27.04.2023** |  |  |
| 93 | Техника плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. | **02.05.2023** |  |  |
| 94 | Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Координационные упражнения на суше. | **03.05.2023** |  |  |
| 95 | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. | **04.05.2023** |  |  |
| 96 | Специальные плавательные упражнения для освобождения от одежды в воде. | 10.05.2023 |  |  |
| **Раздел: легкой атлетики** | | | | |
| 97 | ИОТ при  проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | **11.05.2023** |  |  |
| 98 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | **16.05.2023** |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. | **17.05.2023** |  |  |
| 100 | Бег 30 м с низкого старта.  Стартовый разгон. | **18.05.2023** |  |  |
| 101 | Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. Тестирование - бег 30м. | **23.05.2023** |  |  |
| 102 | Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. | **24.05.2023** |  |  |
| 103 | Бег 100 м с низкого старта  на результат. | **25.05.2023** |  |  |
| 104 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. | **30.05.2023** |  |  |
| 105 | Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м. | **31.05.2023** |  |  |