

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ лицея №329
Протокол от 31.08.2023 №1

Утверждена

Приказ от 31.08.2023 №49



Директор О.А.Беляева

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №329 Невского района Санкт-Петербурга**

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Киокусинкай каратэ»

(курса,, дисциплины)

Развитие личности и самореализация обучающихся

(указание направления внеурочной деятельности, в рамках которого предполагается реализация данной программы)

для 4 а,б класса (классов). Срок реализации рабочей программы: 1 год

Анискин Роман Михайлович

(Ф.И.О. учителя, должность)

Санкт-Петербург

(наименование города)

2023

(год разработки программы)

Пояснительная записка.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по киокусинкай для учащихся 4 классов разработана на основе Стандарта основного общего образования по Физической культуре (Приложение к приказу Минобрнауки России от 05.03.04 № 1089) и Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016)

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
4. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
6. Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. №03– 1263).
7. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
8. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год» (зарегистрирован Минюстом России 21.02.2012 г., регистрационный номер №23290).
10. Программа внеурочной деятельности ГБОУ лицей №329 на 2020-2021 учебный год.

Программа является модифицированной с авторским подходом разработки, приведена в соответствие с современными требованиями.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через посредство изучения эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства киокусинкай. Знание киокусины и самообороны предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Одной из основополагающих задач представленной программы, является подготовка молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, где в последние годы широкое распространение получают различные виды единоборств.

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Киокусинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1. Актуальность

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

С помощью каратэ успешно решаются задачи общего физического развития и разносторонне совершенствуются двигательные способности человека; применяемые в каратэ упражнения и отрабатываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Каратэ – это прежде всего средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека

Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма; одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы; повышая ее пластичность.

Обучение каратэ - педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников

Обучение каратэ носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития.
2. Развитие физических и волевых качеств
3. Усвоение знаний по теории и практике каратэ.
4. Овладение техническими и тактическими действиями в каратэ.
5. Подготовка к спортивным состязаниям.

Задачи:

Общие:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- профилактика вредных привычек среди учащихся;

- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей

Этап начальной спортивной специализации:

- 1.Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники и тактика каратэ-до.
3. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
4. Уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной тренировок:

- 1.Совершенствование техника и тактика каратэ
- 2.Развитие специальных физических качества
- 3.Повышение уровня функциональной подготовленности.
- 4.Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
- 5.Накопление соревновательного опыта.

1.3.Используемый учебно–методический комплект, включая электронные ресурсы

Литература для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2016.
2. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Кикусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.,
3. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по кекусин канн карате. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 453с.;
4. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин карате, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан карате, кекусинкай карате, Ашихара карате, Ояма карате, син-кекусин, шидокан: Научное издание. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 654 с.;
5. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.;
6. Федерация Кекусинкай России – Программа. Москва, 1994 г., 36 с.;
7. Экзаменационные требования с 10 Кю по 2 Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кекусин IFK (Выпуски с 1 по 8). Москва.Орбита-М, 2006г.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
9. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
10. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

Литература для ученика:

Лях, В. И. Физическая культура.1-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях М.Я.Виленского ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016.

1.4 Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности и формы их учета.

Метапредметные:

Познавательные

- Осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы

- Повышение волевых качеств
- Улучшение физических качеств (быстрота и сила)
- Усвоение технических и тактических действий в каратэ
- Овладение спортивным мастерством
- Участие в соревнованиях с целью достижения наиболее высокого результата

Регулятивные

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться давать эмоциональную оценку деятельности
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Коммуникативные

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Личностные:...

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.5 Формы проведения занятий

- Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
- Подвижные и спортивные игры
- Соревнования

МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Метод Показа-демонстрация техника, показ фотография, учебный фильм.
- Метод упражнения-систематическом повторении изучаемого материала.

- Метод непрерывного неизменяемого действия. Развитие выносливости. Умеренная нагрузка (интенсивность),
- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Поисковые
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.
- Метод нарастающей нагрузки с повторениями.
- Метод уменьшающейся нагрузки с повторениями.
- Проекты.

Режим занятий

1 час в неделю

1.6 Формы учета планируемых результатов:

- Творческие проекты, игра,
- Соревнования
- Наблюдение за творческим ростом учащихся, их общей культурой
- Анкета

Периодичность контроля:

- По окончании изучения темы, раздела
- Текущий

2. Содержании программы.

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
 - маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
 - переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Календарно – тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Основные виды учебной деятельности | Примечания |
|---|------------------------------------|--------------|---|---|------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | | | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 1 | Демонстрация техника, показ | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. | |
| 3 | Построения и перестроения на месте | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины.Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 4 | Повороты на месте и в движении | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины.Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 5 | Размыкания в строю | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Базовые элементы отрабатываются под счет.точно соизмерять | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | | | развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях | |
| 6 | Ходьба обычным шагом | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Базовые элементы отрабатываются под счет. точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях | |
| 7 | Ходьба обычным шагом | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Базовые элементы отрабатываются под счет. точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях | |
| 8 | Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. поддерживать статическое и динамическое напряжение | |
| 9 | Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. поддерживать статическое и динамическое напряжение | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 10 | Сочетание ходьбы с различными движениями рук | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Противостоять физическому утомлению в процессе тренировки, соревнований, быстро восстанавливаться; | |
| 11 | Сочетание ходьбы с различными движениями рук; | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Противостоять физическому утомлению в процессе тренировки, соревнований, быстро восстанавливаться; | |
| 12 | Бег обычный | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени | |
| 13 | Бег обычный | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени; | |
| 14 | Бег с высоким подниманием бедер, с | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | захлестыванием голени, семенящий | | развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | определенного промежутка времени | |
| 15 | Прыжки вперед с места | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени | |
| 16 | Прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий | |
| 17 | Прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий | |
| 18 | Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени; | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 19 | Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени | |
| 20 | Маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени | |
| 21 | Переносы ног через палку | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени; | |
| 22 | Переносы ног через палку | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|---|--|
| 23 | Подбрасывание и ловля палки | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени | |
| 24 | Подбрасывание и ловля палки | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий | |
| 25 | Специальная физическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий | |
| 26 | Специальная физическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 27 | Специальная физическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|--|
| | | | развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины.Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 28 | Специальная физическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Базовые элементы отрабатываются под счет.точно соизмерять и регулировать пространственные, ди-намические и временные параметры движений в стандартных условиях | |
| 29 | Специальная физическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 30 | Технико-тактическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины.Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 31 | Технико-тактическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Базовые элементы отрабатываются под счет.точно соизмерять и регулировать пространственные, ди-намические и | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|----|---|--|--|
| | | | быстроты и выносливости. Эстафеты | временные параметры движений в стандартных условиях | |
| 32 | Технико-тактическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 33 | Технико-тактическая подготовка | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. | |
| 34 | Резерв | 1 | Общеразвивающие упражнения, подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты | Принимать учебную задачу урока. Осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя. Базовые элементы отрабатываются под счет. точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях | |
| | Итого: | 34 | | | |