

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 7 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Ишбулатова Гульшат Наиловна,

учитель физической культуры

Год разработки – 2019

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее 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;
* 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;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* 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;
* 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;
* 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;
* 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;
* формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты:**

* 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;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* 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;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* 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;
* Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Ведение дневника по физкультурной деятельности.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

**Спортивные игры**.

*«Футбол».*

Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

**Гимнастика:**

 Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Легкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. ***С***овершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

**Лыжная подготовка.**

 Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», **«сороконожка на лыжах»**, «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| 1 | **Легкая атлетика** . Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. | 1 |
| 2 | Влияние занятий легкой атлетикой на организм.  Спринтерский бег. Техника низкого старта | 1 |
| 3 | Спринтерский бег, Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО. Бег 30 метров.  **РК** Олимпийские игры в древности и современности Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 4 | Спринтерский бег Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Бег 60 метров.  **РК** Игра «Русская лапта» | 1 |
| 5 | Спринтерский бег Прыжок в длину с разбега способом « согну ноги» с 7-8 шагов | 1 |
| 6 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Прыжок в длину с разбега способом «согну ноги» с 7-8 шагов  **РК** Игра «Русская лапта | 1 |
| 7 | Эстафетный бег**.**  **РК** Вклад тюменских спортсменов на олимпийских играх. | 1 |
| 8 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Метание малого мяча весом 150 г на дальность. Кросс по слабопересечённой местности | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. Кросс по слабопересечённой местности | 1 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Кросс по слабопересечённой местности | 1 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Бег 2000 метров | 1 |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО. Бег 2000 метров | 1 |
| 13 | **Волейбол.** Инструктаж о технике безопасности на занятиях спортигр.  РК. История развития волейбола. Технические элементы волейбола | 1 |
| 14 | История возникновения и развития игры волейбол. | 1 |
| 15 | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача | 1 |
| 16 | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача | 1 |
| 17 | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача | 1 |
| 18 | Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 19 | Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 20 | Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 21 | Учебная игра в волейбол Совершенствование технических элементов. | 1 |
| 22 | Взаимодействие игроков в команде. Учебная игра.  Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности | 1 |
| 23 | Учебная игра волейбол. Правила соревнований. | 1 |
| 24 | Учебная игра волейбол Правила соревнований. | 1 |
| 25 | **Гимнастика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. История развития гимнастики.. Основные правила соревнований  Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, Строевые упражнения. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 28 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.  Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Поднимание туловища. Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.  Лазание по канату Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 31 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком.  Акробатические упражнения. Приемы самозащиты самостраховки  Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 32 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком  Акробатические упражнения. Приемы самозащиты и самостраховки. | 1 |
| 33 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком.  Акробатические упражнения. Приемы самозащиты и самостраховки | 1 |
| 34 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  **РК.** Тюменские лыжники и биатлонисты на олимпийских играх. | 1 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| **39** | Одновременный одношажный ход. **РК** Игра «Гонка с выбыванием» | 1 |
| 40 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 41 | Подъем «полуелочкой». Спуски с горы. **РК** Игра «С горки на горку» Преодоление бугров и впадин | 1 |
| 42 | Подъем «полуелочкой». Спуски с горы. Преодоление бугров и впадин Техника торможения и поворота упором | 1 |
| 43 | Техника преодоления бугров и впадин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 44 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Прохождение дистанции 3 и 5 км | 1 |
| 45 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Прохождение дистанции 3 и 5 км | 1 |
| 46 | **Баскетбол**. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила проведения соревнований | 1 |
| 47 | Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствия. | 1 |
| 48 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Передача при встречном движении. | 1 |
| 49 | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения. | 1 |
| 50 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 51 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 52 | Ведение мяча в в низкой стойке Штрафной бросок. | 1 |
| 53 | Учебная игра в баскетбол. Правила судейства. | 1 |
| 54 | Учебная игра в баскетбол. Жесты судьи. | 1 |
| 55 | Учебная игра баскетбол. Правила проведения соревнований | 1 |
| 56 | **Футбол**. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. | 1 |
| 57 | Удары по катящемуся мячу. Удары пор воротам. | 1 |
| 58 | Ведение мяча в различных направлениях. | 1 |
| 59 | Двусторонняя игра в мини-футбол. | 1 |
| 60 | **Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | 1 |
| 61 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива ГТО Бег 60 метров | 1 |
| 63 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность | 1 |
| 64 | Бег на средние дистанции. Сдача норматива ГТО Метание мяча на дальность | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Странички истории. | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 67 | Сдача нормативов ГТО. Кросс по пересеченной местности 3000 метров | 1 |
| 68 | Составление плана самостоятельных занятий. Приемы самоконтроля. Дозирование нагрузки. | 1 |
|  |  | **68 часов** |