

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 7 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

Год разработки – 2019

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая   
программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

«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 личностными, метапредметными, предметными и результатами.

Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,

-чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;   
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- 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 нём 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 учётом 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, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.   
Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они   
включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для   
удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.   
**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 пере­движений;
* 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. Знания о физической культуре.

**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** 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 трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***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 коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2. Содержание программного материала**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью**. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Элементы единоборств, самообороны и страховки

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол Развитие быстроты и выносливости.

**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 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  **РК** Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.  Спринтерский бег, | 1 |
| 4 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Олимпийские игры в древности и современности. | 1 |
| 5 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с разбега способом « согну ноги» с 7-8 шагов | 1 |
| 6 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с разбега способом «согну ноги» с 7-8 шагов | 1 |
| 7 | Эстафетный бег**.**  **РК** Вклад тюменских спортсменов на олимпийских играх. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств. | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств. | 1 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие выносливости | 1 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие выносливости | 1 |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие выносливости. | 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. | 1 |
| 23 | Учебная игра волейбол | 1 |
| 24 | Учебная игра волейбол | 1 |
| 25 | **Гимнастика.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.  **РК** История развития гимнастики.. Основные правила соревнований  Строевые упражнения. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 28 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 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.  Развитие силовых способностей.  Акробатические упражнения. Элементы единоборств и самостраховки | 1 |
| 32 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком  Развитие силовых способностей.  Акробатические упражнения. Элементы единоборств и самостраховки | 1 |
| 33 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком.  Развитие силовых способностей.  Акробатические упражнения. Элементы единоборств и самостраховки | 1 |
| 34 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. 1  **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. | 1 |
| 40 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 41 | Подъем «полуелочкой». Спуски с горы.  Коньковый ход | 1 |
| 42 | Подъем «полуелочкой». Спуски с горы.  Коньковый ход  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 | Коньковый ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).1 | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 2 и 3 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 | 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 | **Мини-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.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 61 | Спринтерский бег. Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 62 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 63 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность | 1 |
| 64 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).Олимпиада современности. Странички истории. | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Длительный бег | 1 |
| 67 | Прыжок в длину с разбега. Длительный бег Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. Длительный бег Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основные правила закаливания. Самоконтроль во время самостоятельных занятий | 1 |