Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Торбеевская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО 31.08. 2022 г.Протокол № 1 | Согласовано Зам.директора по УВР Глухова В.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю: Директор МБОУ «ТООШ»Кузнецова В.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ**

**НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**68 часов (2 часа в неделю)**

 Учитель: Лёвина Елена Ивановна

 Стаж: 26 лет

п. Торбеево

 **Пояснительная записка**

 Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич ).

 Согласно учебному плану МБОУ «Торбеевская ООШ» всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе-68 часов в год (2 часа в неделю), форма промежуточной аттестации сдача нормативов \ Предметная линия учебников: М.Я.Виленского, И.М. Туревского, Т.Ю. Торочкова и др. 5- 7 классы\

 **Планируемые результаты освоения программы**

**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.

 **Содержание предмета**

 Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной актив­ности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Фи­зическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреп­ления здоровья средствами физической культуры. Кроме это­го, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведе­ния самостоятельных занятий физическими упражнени­ями, даются правила контроля и требования техники безопас­ности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы за­нятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя те­мы «Организация и проведение самостоятельных занятий фи­зической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем яв­ляется перечень необходимых и достаточных для самостоя­тельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физи­ческую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздо­ровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная дея­тельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы разви­тия Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских иг­рах современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выда­ющиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движе­ний и ее основные показатели, общие представления о про­странственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как каче­ственные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вари­ативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к не­освоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физи­ческой культурой на формирование положительных качеств

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культу­рой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигатель­ных действий (в условиях спортивного зала и открытой спор­тивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (фи­зических упражнений). Составление плана занятий по само­стоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (со­гласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движе­ний с использованием эталонного образца, нахождение оши­бок и их исправление.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комп­лексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического разви­тия и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом инди­видуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

 **Гимнастика с основами акробатики**-**14**

 Организующие команды и приемы: передвиже­ние в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувы­рок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 180°.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, пе­редвижения основными шагами); стилизованный бег и прыж­ки, основные танцевальные шаги.

 Передвижения по гимнастическому бревну (девочки)-, сти­лизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стили­зованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения общей физической подготовки.

 **Легкая атлетика**-**19**

Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики-, 800 м — девочки).

Упражнения общей физической подготовки.

 **Лыжные гонки-13**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. По­вороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низ­кой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Коньковый ход. Передвижение с чередова­нием конькового хода с одновременным и попеременным лыж­ным ходом. Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 2 км — де­вочки).Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

 **Баскетбол-7**

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Игра в баскетбол по правилам. Ловля катящегося мяча на месте и в дви­жении. Технико-тактические действия (индивидуальные и ко­мандные): передвижение защитника при индивидуальных за­щитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в на­падении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасыва­нии мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и со­перником. Игра в баскетбол по правилам.

 Упражнения общей физической подготовки.

 **Волейбол-15**

 Прямая верхняя подача мяча через сетку. Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волей­бол по правилам. Упражнения по общей физической подготовке.

**Календарно -тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название темы, раздела, урока.** | **Кол-во****часов** | **По плану** | **Фактически** |
|  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30-40 м.  | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт 30-40 м. Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 3 | Тест: подтягивание на перекладине (м), в висе (д).Бег с ускорением от 40 до 60м  | 1 |  |  |
| 4 | Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 5 | Тест: прыжки в длину с места. Бег на 1500м | 1 |  |  |
| 6 | Челночный бег. Прыжки в длину с 9-11шагов разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. | 1 |  |  |
| 8 | Челночный бег 3х10м. Метание мяча. Стресс и его влияние на человека. | 1 |  |  |
| 9 |  Прыжок в длину с 9- 11 шагов разбега. | 1 | 1 |  |
| 10 | Бег с изменением скорости, челночныйбег 3х10 м. | 1 |  |  |
| 11 | Эстафеты. Формирование личности  во взаимоотноше ниях со сверстниками. | 1 |  |  |
|  | **Баскетбол** | **7** |  |  |
| 12 |  Баскетбол. Правила ТБ. Судейство, терминология баскетбола. Ответственность несовершеннолетних. | 1 |  |  |
| 13 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча | 1 |  |  |
| 14 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 15 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | 1 | 1 |  |
| 16 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |
| 17 | Передачи мяча в тройках с перемещением. | 1 |  |  |
| 18 | Броски после ведения. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика** | **14** |  |  |
| 19 | ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Полоборота направо, налево!  | 1 |  |  |
| 20 | Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. | 1 |  |  |
| 21 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 22 |  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |  |  |
| 23 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.  | 1 |  |  |
| 24 | Кувырок вперед в стойку на лопатках – м, д – кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  |
| 25 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 26 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 |  |  |
| 27 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |  |  |
| 28 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 29 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 30 | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | 1 |  |  |
| 31 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 |  |  |
| 32 | Прыжки через козла: м- прыжок согнув ноги, д – прыжок ноги врозь (козел в ширину) |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **13** |  |  |
| 33 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 34 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 36 | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 37 | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 1 |  |
| 39 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |
| 40 | Совершенствовать технику лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 41 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 42 | Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км  | 1 |  |  |
| 43 | Подъем « елочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | 1 |  |  |
| 44 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | 1 |  |  |
| 45 | Повторение лыжных ходов на дистанции 2 км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры «Волейбол»** | **15** |  |  |
| 46 | Правила ТБ при игре волейбол. Судейство. Стойки игрока. | 1 |  |  |
| 47 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |  |  |
| 48 | Ходьба, бег и выполнение заданий учителя. Формирование личности подростка при взаимоотношениях со взрослыми | 1 |  |  |
| 49 | Игра по упрощенным правилам. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 |  |  |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. | 1 |  |  |
| 51 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.  | 1 |  |  |
| 52 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом. | 1 |  |  |
| 53 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 54 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  |
| 55 | Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча. | 1 | 1 |  |
| 56 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча. | 1 |  |  |
| 57 | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности по настольному теннису | 1 |  |  |
| 58 | Набивание  мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | 1 |  |  |
| 59 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 1 |  |  |
| 60 | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | 3 |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 61 |  Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 до 40 м, бег по дистанции 60 м.  | 1 |  |  |
| 62 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 63 | Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 64 |  Тест: бег 60 м (мин). Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 65 | Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 66 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |  |  |
| 67 | Прыжки в длину с 9-11 шагов  разбега. ОРУ | 1 |  |  |
| 68 | Промежуточная аттестация: сдача нормативов. | 1 |  |  |
|  | Итого: 68 |  |  |  |