




**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
многопрофильная гимназия № 12 города Твери**

**Кафедра естественно-научного образования.**

<b>«Согласовано»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
<b>Руководитель кафедры</b>  _____/С.В. Иванова/	<b>Заместитель директора гимназии</b>  _____/Н.Б. Головкова/	<b>Директор</b> <b>МОУ гимназии № 12</b>   /Т.В. Слесарева/
<b>Протокол №    от</b> <b>«   » августа 2019 г.</b>	<b>«   » августа 2019 г.</b>	<b>Приказ №    от</b>  

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре  
для 7 классов**

**Составитель:**

**Солдатов И.В.**

**Тверь**

**2019 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 7 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

**Цель школьного образования по физической культуре** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного

его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Структура и содержание учебной программы.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствоваться, физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа состоит из разделов: « Знания о физической культуре» ( информационный компонент); « Способы двигательной ( физкультурной) деятельности» ( операциональный компонент); Волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, гандбол, футбол, бадминтон.

Содержание раздела **« знания о физической культуре»** соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « История физической культуры», « Физическая культура и спорт в современном обществе», « Базовые понятия физической культуры» и « Физическая культура человека».

В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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.

В разделе **« Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены 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 такие темы, как « Организация и проведение 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 значителен 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».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, , спортивных и подвижных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

**В разделе спортивные игры** начинается обучение тактическим действиям спортивных игр. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в

группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных ( ориентирование в пространстве, быстро реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных ( силовых, выносливости, скоростных) способностей, а так же всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**В разделе подвижные** игры идет обучение двум играм: русская народная игра лапта и современная игра алтимат.

**Раздел «Легкая атлетика».** обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метанию. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».**

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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.

## **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать

человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, пионерболу элементами волейбола, легкой атлетике, футболу, подвижным играм - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками.

<b>№</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9ч.</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт до 30м. Бег 60м. СУ беговые.	1ч.
2.	СУ беговые. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.	1ч.
3.	СУ беговые. Шестиминутный бег.	1ч.
4.	СУ беговые. Бег на 1000 м., (ю.) и на 500 м., (д.)	1ч.
5.	СУ беговые. Прыжки в длину с места. Техника выполнения.	1ч.
6.	СУ беговые. Прыжки в длину с места на результат. Шестиминутный бег.	1ч.
7.	Самостоятельная разминка. Кросс: Ю. – 3000 м., Д. - 2000 м. Зачёт.	1ч.
8.	СУ беговые. Правила эстафеты. Передача палочки.	1ч.
9.	СУ беговые. Эстафеты 4х250м.	1ч.
	<b>Баскетбол</b>	<b>18ч.</b>
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.	1ч.
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1ч.
12.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	2ч.
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 в прыжке.	2ч.
14.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	1ч.

15.	Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега.	1ч.
16.	Перехват передачи. Перехват при ведение мяча.	1ч.
17.	Блокировка броска.	1ч.
18.	Тактика игры. Быстро атакующие действия. Индивидуальные и группов .действия.	1ч.
19.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2)	2ч.
20.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2,3:3	2ч.
21.	Учебная игра.	3ч.
	<b>Волейбол</b>	<b>18ч.</b>
22.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1ч.
23.	Ходьба, бег, и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега.	1ч.
24.	Упражнения с набивными мячами в прах, тройках.	2ч.
25.	Нижняя прямая подача. Верхняя подача. Прием подачи.	2ч.
26.	Приём и передача мяча сверху/снизу. Упражнения в парах, тройках на месте и в движении.	2ч.
27.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	3ч.
28.	Обучение нападающему удару. Блокирование броска.	3ч.
29.	Учебная игра в волейбол по всем правилам.	4ч.
	<b>Гандбол</b>	<b>9ч.</b>
30.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1ч.
31.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1ч.

32.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч.
33.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1ч.
34.	Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1ч.
35.	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	1ч.
36.	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Перехват мяча. Игра вратаря	1ч.
37.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2)	1ч.
38.	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1ч.
	<b>Спортивные игры</b>	12ч.
39.	Настольный теннис. Стойки. Способы держания ракетки. Подачи.	1ч.
40.	Настольный теннис. Технические приемы без вращения мяча	2ч.
41.	Настольный теннис. Способы передвижений	1ч.
42.	Настольный теннис. Учебная игра.	1ч.
43.	Настольный теннис. Турнир.	3ч.
44.	Дартс. Правила техники безопасности. Основы игры.	1ч.
45.	Дартс. Основы игры, самые распространенные игры на поле для дартса.	1ч.
46.	Дартс – турнир.	1ч.
47.	Дартс – турнир.	1ч.
	<b>Бадминтон</b>	9ч.

48.	Правила техники безопасности. Техника бадминтона.	1ч.
49.	Способы хватки и стойка бадминтониста.	1ч.
50.	Техника ударов снизу. Техника ударов сверху.	1ч.
51.	Техника подач.	1ч.
52.	Техника ударов у сетки. Техника передвижения.	1ч.
53.	Совершенствование техники ударов сверху, снизу. Совершенствование техники подач.	1ч.
54.	Двухсторонняя игра.	3ч.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9ч.</b>
55.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт до 30м. Бег 60м. СУ беговые.	1ч.
56.	СУ беговые. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.	1ч.
57.	СУ беговые. Шестиминутный бег.	1ч.
58.	СУ беговые. Бег на 1000 м., (ю.) и на 500 м., (д.)	1ч.
59.	СУ беговые. Прыжки в длину с места. Техника выполнения.	1ч.
60.	СУ беговые. Прыжки в длину с места на результат. Шестиминутный бег.	1ч.
61.	Самостоятельная разминка. Кросс: Ю. – 3000 м., Д. - 2000 м. Зачёт.	1ч.
62.	<b>Подвижные игры</b>	<b>12ч.</b>
63.	Лапта. Правила техники безопасности, основы игры, правила игры в лапту.	1ч.
64.	Лапта. Учебная игра.	3ч.
65.	Флаг –футбол. Техника безопасности, основные правила игры. Техника перемещений.	1ч.
66.	Флаг- футбол. Комбинации нападения. Зонная и персональная защита.	1ч.
67.	Флаг - футбол. Основы пасовой и выносной игры.	1ч.
68.	Флаг - футбол. Учебная игра.	1ч.
69.	Алтимат. Техника безопасности. Основы игры. Позиции игроков.	1ч.
70.	Алтимат. Основные виды бросков.	1ч.
71.	Алтимат. Учебная игра.	2ч.
	<b>Футбол</b>	<b>6ч.</b>
72.	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой	1ч.
73.	Отбор мяча, передача мяча	1ч.
74.	Ведение мяча, игра головой	1ч.
75.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	1ч.

76.	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Учебная игра.	1 ч.
77.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1 ч.

**Итого уроков: 102**