

# 1. Планируемые результаты освоения учебного 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.

**Личностные результаты**.

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.

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.

* 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.

**Метапредметные результаты.**

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**.

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, аргументировано 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.

**2. Содержание учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

       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». 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.

    Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

        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».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю, 1 час физической культуры отводится спортивным играм в IX классе. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени выпускники должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**3. Тематическое распределение часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| **Легка атлетика (12 часов)** | | |
|  | Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Влияние физических упражнений на развитие телосложения. | 1 |
|  | Техника низкого старта. Беговые упражнения. История физической культуры и ее развитие в современном обществе | 1 |
|  | Техника спринтерского бега. Значение нервной системы в управлении движениями. | 1 |
|  | Бег с максимальной скоростью до 70м. История развития ВФСК ГТО. | 1 |
|  | Бег на 60м. Прыжковые упражнения. Физическая культура человека. | 1 |
|  | Кросс до 1 км. Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
|  | Кросс до 15 минут. Прыжки в длину с разбега. История зарождения олимпийского движения в России. | 1 |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Передача эстафетной палочки. | 1 |
|  | Бег 100м. на результат. Барьерный бег. Олимпийское движение в России (СССР). | 1 |
|  | Равномерный бег до 10минут. Метание мяча в цель. | 1 |
|  | Бег 1500-2000м. Метание мяча, гранаты с разбега. | 1 |
| **Спортивная игра (волейбол) -18 часов.** | | |
|  | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча. | 1 |
|  | Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | Техника приема и передач мяча. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. | 1 |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
|  | Прием мяча сверху двумя руками с перекатами на спине. Режим дня и его основное содержание. | 1 |
|  | Прием мяча отраженного сеткой. Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 1 |
|  | Техника прямого нападающего удара. Игра в нападении в зоне 3. | 1 |
|  | Техника длинного нападающего удара. Игра в защите. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
|  | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
|  | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Учебная игра по правилам. | 1 |
|  | Индивидуальное блокирование нападающих ударов, прием мяча у сетки после подброса. | 1 |
|  | Игровые упражнения на сочетание приемов мяча. Укрепление здоровья занятиями физической культуры и спорта. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 |
|  | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Групповые и командные действия игроков в защите. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
|  | ОФП. Терминология в игре. Игра по правилам. | 1 |
|  | Игра в волейбол по правилам. История развития волейбола, как олимпийский вид спорта. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики -18 часов.** | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Строевые приёмы в движении. Страховка и помощь во время занятий. | 1 |
|  | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Прикладная физическая подготовка. | 1 |
|  | Комплекс упражнений с предметами. Двухкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | 1 |
|  | Акробатические упражнения. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. | 1 |
|  | Акробатические упражнения. Длинные кувырки с разбега. Объективные показатели здоровья. | 1 |
|  | Акробатические стойки,связки. История развития гимнастики. | 1 |
|  | Комбинации из акробатических элементов. Первая помощи при кровотечениях. | 1 |
|  | Способы регулирования физической нагрузки. Упражнения для развития координационных способностей. | 1 |
|  | Опорные прыжки. Первая помощь при вывихах, растяжениях связок. | 1 |
|  | Опорные прыжки через гимнастического козла. Оказание первой помощи при переломах. | 1 |
|  | Упражнения на перекладине, гимнастическом козле и коне. | 1 |
|  | Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка. Физическая подготовка. | 1 |
|  | Ритмика. Упражнения на гимнастическом бревне, на кольцах | 1 |
|  | Подтягивание на перекладине. Упражнения с предметами. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 1 |
|  | Контрольный тест «Наклон вперед из положения стоя». | 1 |
|  | Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Эстафеты и игры. | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий. | 1 |
|  | Висы и упоры. Упражнения с партнером. | 1 |
| **Лыжная подготовка-18 часов** | | |
|  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом. | 1 |
|  | Техника одновременного бесшажного хода. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. | 1 |
|  | Техника одновременного бесшажного хода | 1 |
|  | Повороты переступанием. Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | 1 |
|  | Одновременный одношажный ход. Лыжный спорт, как Олимпийский вид спорта. | 1 |
|  | Коньковый ход. Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. | 1 |
|  | Попеременный четырехшажный ход. Подъем и спуск с небольших склонов. | 1 |
|  | Преодоление контруклона. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. Особенности дыхания при выполнении физических упражнений. | 1 |
|  | Варианты спусков и подъемов. Самоконтроль. Методы самоконтроля | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 1500м. | 1 |
|  | Попеременный четырехшажный ход без палок и с палками. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 2000 м. | 1 |
|  | Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 3-2 км. Основы обучения и самообучения двигательным действиям | 1 |
|  | Преодоление дистанции 3 км. свободны стилем. | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |
| **Спортивная игра (баскетбол)-12часов** | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений . Основные правила игры. | 1 |
|  | Техника ловли и передачи мяча. Баскетбол, как олимпийский вид спорта. | 1 |
|  | Техника ведения мяча. Учебная игра. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты России. | 1 |
|  | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль | 1 |
|  | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. | 1 |
|  | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. | 1 |
|  | Техника бросков мяча. Личная защита в игре. | 1 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения и броска мяча. | 1 |
|  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
|  | Тактика игры. Действие трех нападающих. | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 |
| **Спортивная игра (гандбол)-12 часов** | | |
|  | ИТБ при занятиях спортивными играми (гандбол). Исторические сведения игры гандбол. | 1 |
|  | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | 1 |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в гандбол. | 1 |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. | 1 |
|  | Техника ловли и передач мяча на месте и в движении. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча в игровых действиях. | 1 |
|  | Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
|  | Техника бросков мяча. Упражнения на быстроту и точность. | 1 |
|  | Броски мяча из опорного положения. Игра и игровые задания. | 1 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. | 1 |
|  | Взаимодействие вратаря с защитником. Блокирование броска. | 1 |
| **Легкая атлетика -12 часов.** | | |
|  | Легкоатлетические координационные упражнения. | 1 |
|  | Летние Олимпийские игры современности. Спортивная разминка. Прыжки в высоту. | 1 |
|  | Тестирование челночного бега 3Х10м. Метание мяча на дальность. | 1 |
|  | Кроссовый бег. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка до 2км. | 1 |
|  | Броски набивного мяча. История развития легкой атлетики. | 1 |
|  | Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий. | 1 |
|  | Упражнения для развития выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Самоконтроль. Методы самоконтроля | 1 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий. | 1 |