

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5 – 9 классах соответствует:

- федеральному образовательному стандарту основного общего образования с изменениями и дополнениями;
- примерной образовательной программе основного общего образования;
- авторской программе под редакцией В.И. Ляха;
- основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «Лингвистическая гимназия №3»;
- учебному плану МАОУ «Лингвистическая гимназия №3»;
- федеральному перечню учебников;
- программе воспитания муниципального общеобразовательного учреждения «Лингвистическая гимназия №3 г. Улан-Удэ», которая разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания» от 02.06.2020 г.

Рабочая программа рассчитана на:

5 класс - 3 часа в неделю, 105 часов в год,

6 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год,

7 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год,

8 класс-3 часа в неделю, 105 часов в год,

9 класс- 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Национально-региональный компонент программы реализуется через проведение уроков по изучению и проведению игр в лапту.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под редакцией М.Я. Виленского. – М.Просвещение, 2019 – 239 стр.;

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М. Просвещение, 2019 - 256 стр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом данная рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов школьного курса по физической культуре и реализацию модуля «Школьный урок» программы воспитания основного общего образования.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,

рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной

помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Ссылки: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/main/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/>

Способы физической деятельности.

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

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных

систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Ссылки: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/>

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов

дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической

подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Ссылки: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 класс (105 ч)**

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подразделы	темы
1 четверть 27 часов		
Легкая атлетика (16 ч)		
Развитие скоростных качеств		5 ч
Развитие двигательных качеств		9 ч
Развитие выносливости		2 ч
Футбол (11 ч)		
Ведение мяча		6 ч
Удары по мячу		3 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
2 четверть 21 час		
Баскетбол (8 ч)		
Ведение мяча		3 ч
Броски мяча		2 ч
Передача мяча		3 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самостраховки		5 ч
Технические виды самбо		5 ч
3 четверть 30 часов		
Гимнастика (10)		
Акробатика		6 ч
Опорные прыжки		3 ч
Лазание по канату		1 ч
Самбо (10 ч)		
Имитация подсечки		3 ч

Учебные схватки		3 ч
Тактическая подготовка		4 ч
Волейбол (10 ч)		
Передача мяча		6 ч
Подача мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
4 четверть 27 часов		
Волейбол (3 ч)		
Двухсторонняя игра		3 ч
Баскетбол (4 ч)		
Броски мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
Легкая атлетика (8 ч)		
Развитие скоростных качеств		2 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Национальный компонент «Лапта» (12 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		6 ч
Удары по мячу		2 ч
Передача и ловля мяча		2 ч
Игра в лапту		2 ч

Итого 105 часов, из них 35 часов на реализацию программы по воспитанию

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс (105 ч)

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подразделы	темы
1 четверть 27 часов		
Легкая атлетика (16 ч)		
Развитие скоростных качеств		5 ч
Развитие двигательных качеств		9 ч
Развитие выносливости		2 ч
Футбол (11 ч)		
Ведение мяча		6 ч
Удары по мячу		3 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
2 четверть 21 час		
Баскетбол (8 ч)		
Ведение мяча		3 ч
Броски мяча		2 ч
Передача мяча		3 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самостраховки		5 ч
Технические виды самбо		5 ч
3 четверть 30 часов		
Гимнастика (10)		
Акробатика		6 ч
Опорные прыжки		3 ч
Лазание по канату		1 ч
Самбо (10 ч)		
Имитация подсечки		3 ч

Учебные схватки		3 ч
Тактическая подготовка		4 ч
Волейбол (10 ч)		
Передача мяча		6 ч
Подача мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
4 четверть 27 часов		
Волейбол (3 ч)		
Двухсторонняя игра		3 ч
Баскетбол (4 ч)		
Броски мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
Легкая атлетика (8 ч)		
Развитие скоростных качеств		2 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Национальный компонент «Лапта» (12 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		6 ч
Удары по мячу		2 ч
Передача и ловля мяча		2 ч
Игра в лапту		2 ч

Итого 105 часов, из них 35 часов на реализацию программы по воспитанию

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс (105 ч)

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подразделы	темы
1 четверть 27 часов		
Легкая атлетика (16 ч)		
Развитие скоростных качеств		5 ч
Развитие двигательных качеств		9 ч
Развитие выносливости		2 ч
Футбол (11 ч)		
Ведение мяча		6 ч
Удары по мячу		3 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
2 четверть 21 час		
Баскетбол (8 ч)		
Ведение мяча		3 ч
Броски мяча		2 ч
Передача мяча		3 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самостраховки		5 ч
Технические виды самбо		5 ч
3 четверть 30 часов		
Гимнастика (10)		
Акробатика		6 ч
Опорные прыжки		3 ч
Лазание по канату		1 ч
Самбо (10 ч)		
Имитация подсечки		3 ч

Учебные схватки		3 ч
Тактическая подготовка		4 ч
Волейбол (10 ч)		
Передача мяча		6 ч
Подача мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
4 четверть 27 часов		
Волейбол (3 ч)		
Двухсторонняя игра		3 ч
Баскетбол (4 ч)		
Броски мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
Легкая атлетика (8 ч)		
Развитие скоростных качеств		2 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Национальный компонент «Лапта» (12 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		6 ч
Удары по мячу		2 ч
Передача и ловля мяча		2 ч
Игра в лапту		2 ч

Итого 105 часов, из них 35 часов на реализацию программы по воспитанию

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс (105 ч)

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подразделы	темы
1 четверть 27 часов		
Легкая атлетика (16 ч)		
Развитие скоростных качеств		5 ч
Развитие двигательных качеств		9 ч
Развитие выносливости		2 ч
Футбол (11 ч)		
Ведение мяча		6 ч
Удары по мячу		3 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
2 четверть 21 час		
Баскетбол (8 ч)		
Ведение мяча		3 ч
Броски мяча		2 ч
Передача мяча		3 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самообороны		5 ч
Технические виды самбо		5 ч
3 четверть 30 часов		
Гимнастика (10)		
Акробатика		6 ч
Опорные прыжки		3 ч
Лазание по канату		1 ч
Самбо (10 ч)		
Имитация подсечки		3 ч

Учебные схватки		3 ч
Тактическая подготовка		4 ч
Волейбол (10 ч)		
Передача мяча		6 ч
Подача мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
4 четверть 27 часов		
Волейбол (3 ч)		
Двухсторонняя игра		3 ч
Баскетбол (4 ч)		
Броски мяча		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
Легкая атлетика (8 ч)		
Развитие скоростных качеств		2 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Национальный компонент «Лапта» (12 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		6 ч
Удары по мячу		2 ч
Передача и ловля мяча		2 ч
Игра в лапту		2 ч

Итого 105 часов, из них 35 часов на реализацию программы по воспитанию

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс (102 ч)

Подразделы и темы	Количество учебных часов	
	подразделы	темы
1 четверть 27 часов		
Легкая атлетика (16 ч)		
Развитие скоростных качеств		6 ч
Развитие двигательных качеств		3 ч
Развитие выносливости		3 ч
Развитие координационных и силовых качеств		4 ч
Футбол (11 ч)		
Удары по мячу		4 ч
Развитие координационных качеств		4 ч
Двухсторонняя игра		3 ч
2 четверть 20 часов		
Баскетбол (8 ч)		
Броски мяча		1 ч
Ведение мяча		1 ч
Тактика игры		3 ч
Двусторонняя игра		3 ч
Гимнастика (3 ч)		
Акробатика		3 ч
Самбо (9 ч)		
Приемы самостраховки		7 ч
Освоение группировки		2 ч
3 четверть 30 часов		
Гимнастика (10)		
Акробатика		1 ч
Развитие координационных, силовых		5 ч

качеств		
Опорные прыжки		2 ч
Лазание по канату		2 ч
Самбо (10 ч)		
Приемы самостраховки		6 ч
Упражнения для подсечки		2 ч
Кувырок вперед через лопатки		2 ч
Волейбол (10 ч)		
Техника приема мяча		4 ч
Удары по мячу		2 ч
Совершенствование тактики игры		2 ч
Двухсторонняя игра		2 ч
4 четверть 25 часов		
Волейбол (3 ч)		
Двухсторонняя игра		3 ч
Баскетбол (4 ч)		
Совершенствование ведения мяча		2 ч
Броски мяча		2 ч
Легкая атлетика (10 ч)		
Развитие скоростных качеств		4 ч
Развитие двигательных качеств		5 ч
Развитие выносливости		1 ч
Национальный компонент «Лапта» (8 ч)		
Подготовительные упражнения для обучения		3 ч
Подбрасывание, ловля, удары по мячу		2 ч
Игра в лапту		3 ч

Итого 102 часов, из них 32 часа на реализацию программы по воспитанию

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Шарханов Владимир Савельевич

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022