

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга**

**Администрация Невского района**

**ГБОУ СОШ №516**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет  
Протокол № 14  
от 31 августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Совет родителей  
Протокол № 12  
от 28 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Смирнова Л.В.  
Приказ № 211-лс  
от 31 августа 2023 г.

Совет обучающихся  
Протокол № 11  
от 29 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**Санкт-Петербург, 2023**

Рабочие программы по учебным предметам составлены на основе нормативных документов:

При составлении учебного плана общеобразовательное учреждение руководствовалось следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями) (ФГОС ООО);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 № 816;
6. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и

- (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
10. Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год»;
  11. Распоряжение Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
  12. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.03.2021 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
  13. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 15.05.2018 № 03-28-3196/18-0-0 «О направлении методических рекомендаций по изучению истории»;
  14. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2021 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
  15. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2022 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2023/2024 учебный год».

### **Пояснительная записка**

#### ***Целью физического воспитания в 8 классе является:***

В соответствии с учебным планом индивидуального обучения на дому на предмет «Физическая культура» отводится 0,3 часа в неделю на работу с учителем и 1 час - самостоятельной подготовки.

Главная проблема ребенка с ограниченными возможностями, обучающегося на дому по состоянию здоровья, заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступности ряда культурных ценностей.

Данная программа направлена на развитие индивидуальных возможностей ребенка для получения полноценного образования, достижения максимальной адаптации, социальной реабилитации.

Содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащегося, обеспечить сохранность и укрепление здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

### *Задачи физического воспитания учащихся 8 класса:*

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана. На домашнее обучение отводится 0,3 часа в неделю и 1 час самостоятельной подготовки

**Срок реализации программы – 1 год.**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.**
- 2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.**
- 3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.**
- 4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. 4** Формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- 6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.**

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Умение совместно с педагогом определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение совместно с педагогом планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение совместно с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение совместно с педагогом оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самооценки.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.

## КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
  - играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;

9. Умение при сопровождении учителя 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. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
  - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе);
  - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности;
  - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
  - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
  - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
  - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
  - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

10. Умение совместно с педагогом формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Учащийся научится:**

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- 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;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Учащийся получит возможность научиться:**

- оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, подвижные и спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на

выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## **1.2. Легкая атлетика**

История легкой атлетики. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.

Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.

Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.

## **1.3. Гимнастика**

История гимнастики. Краткая характеристика вида спорта. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.

Адаптивная (лечебная) гимнастика. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)

Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

## **1.4. Спортивные игры.**

### **Баскетбол**

История развития баскетбола. Баскетбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.

Влияние баскетбола на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника бросков мяча.

Терминология баскетбола. Жесты судей.

### **Волейбол**

История развития волейбола. Волейбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.

Влияние волейбола на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и т.д.)

Основные правила и приемы игры в волейбол. Терминология волейбола. Жесты судей.

## **1.5. Лыжная подготовка**

История развития лыжного спорта. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы

Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема урока	Часы	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки	Дата	
1	История физической культуры. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
2	История легкой атлетики. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
3	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
4	Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
5	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
6	История развития баскетбола. Баскетбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
7	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
8	Влияние баскетбола на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
9	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника бросков мяча. Терминология баскетбола. Жесты судей.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
10	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		

11	История гимнастики. Краткая характеристика вида спорта. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
12	Адаптивная (лечебная) гимнастика. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
13	Адаптивная (лечебная) гимнастика. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
14	Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
15	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
16	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
17	Выдающиеся отечественные гимнасты - олимпийские чемпионы.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
18	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
19	История развития волейбола. Волейбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
20	Влияние волейбола на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и т.д.)	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
21	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
22	Основные правила и приемы игры в волейбол. Терминология волейбола. Жесты судей.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		

23	История развития лыжного спорта. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные спортсмены - олимпийские чемпионы	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
24	Режим дня и его основное содержание.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
25	Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
26	Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
27	Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
28	Влияние баскетбола на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
29	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника бросков мяча. Терминология баскетбола. Жесты судей.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
30	Восстановительный массаж. Проведение водных процедур.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
31	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
32	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
33	Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		
34	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Индивидуальная	Умение слушать и беседовать.		