

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.		