

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 Г. КОНАКОВО ТВЕРСКОЙ
ОБЛАСТИ

«Согласовано» на
ШМО учителей
физической
культуры
Протокол №1 от 21.08.2021 г.
Руководитель ШМО Елизарова М.Г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №8 г.
Конаково
_____ Н.П.Крапивина
Приказ № 129-ув от 22.08.2021 г.

Рабочая программа по
физической культуре
для базового уровня
ФГОС ООО
7 класс
МБОУ СОШ №8 г. Конаково
2021-2022 учебный год

Елизарова М.Г.
учитель физической культуры
высшая категория

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
7 класс
Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения - М.: Просвещение, 2015 г;
- Примерной программой по физической культуре. 5-9 классы. - М: Просвещение, 2014 год;
- «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014;
- «Физическая культура. 5-7 классы»: учеб. для общеобразоват. организаций/ под редакцией М.Я.Виленского.-4 изд.- М. : Просвещение, 2015.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 7 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Корректировка содержания рабочей программы произведена в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения (отсутствие ямы для прыжка в длину с разбега, отсутствие мишеней для метания в цель, отсутствие необходимого количества мячей на класс, отсутствие гимнастических снарядов). В связи с этим добавлены часы на изучение раздела «Спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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.

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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. **В области нравственной культуры:**

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 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, аргументированно 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.

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. **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 передвижений;
- 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 спортивнооздоровительной 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.

СОДЕРЖАНИЕ предмета физической культуры

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	34
3.	Спортивные игры	35
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21
5.	Лыжная подготовка	12
	Всего:	102 ч.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)**

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. **Спортивные игры.**

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. **Лыжная подготовка.**

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (III-IV ступень).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	10		
		1		

2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1		
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1		
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1		
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1		
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений	1		

9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев). Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
12	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
14	Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафета.	1		
16	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
17	Остановка с мячом.	1		

18	Остановка с мячом прыжком.	1		
19	Броски мяча в кольцо с места.	1		
20	Отбор мяча.	1		
21	Бросок мяча по кольцу после ведения.	1		
22	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения.	1		
23	Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.	1		
24	Элементы баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения	1		
25	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1		
26	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1		
27	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		

29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
30	Кувырки вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1		
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1		
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		

34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		
35-38	Лазанье по канату.	3		
39	Акробатические упражнения. Выполнение строевых команд.	1		
40	Акробатическая комбинация (М-кувырок в стойку на лопатках; Д- опорный прыжок)	1		
41	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
42	Опорный прыжок. Прыжки на длинной скакалке.	1		
43-44	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2		
45	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
46	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.	1		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
49	Эстафета с элементами гимнастики.	1		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.	1		
51	Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
52	Попеременный двухшажный ход	1		
53	Подъем «полуелочкой».	1		

54	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
55	Одновременный двухшажный ход	1		
55	Повороты переступанием в движении.	1		
56	Торможение и поворот упором.	1		
57	Повороты плугом при спуске.	1		
58	Дистанция 2 км. Переход с одного хода на другой.	1		
59	Одновременный одношажный ход	1		
60	Дистанция 3 км. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
	Спортивные игры	18		
61	Волейбол. Стойки и передвижения.	1		
62-63	Верхний прием и верхняя передача мяча.	2		
64-65	Нижний прием мяча и передача снизу	2		
66	Верхняя подача мяча.	1		
67	Нижняя прямая подача мяча.	1		
68	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		
69	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
70	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1		
71	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
72-73	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	2		

74-75	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Учебная игра в мини-волейбол.	2		
76-78	Учебная игра в волейбол.	3		
	Легкая атлетика	24		
79	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе.	1		
80-84	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	5		
85	Контроль выполнения прыжка в высоту	1		
86-88	Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	3		
89	Учет метания мяча.	1		
90-92	Прыжки в длину с разбега	3		
93	Тройной прыжок с места.	1		
94	Бег с низкого старта.	1		
95	Бег с изменением направления движения.	1		
96	Бег на 60 м	1		
97	Стартовый разбег.	1		
98	Бег с передачей эстафетной палочки	1		
99	Тестирование уровня физической подготовленности	1		
100	Резерв. Преодоление полосы препятствий.	1		

101	Резерв. Легкоатлетическая эстафета.	1		
102	Резерв. Подвижные игры.	1		