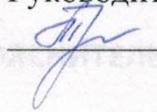


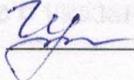
Муниципальное общеобразовательное учреждение – Средняя общеобразовательная школа
поселка Рассуха Унечского района Брянской области

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Рассмотрено»
на заседании МО школы
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Руководитель МО школы
 /Кулешова Т.А.

«Согласовано»
с зам директора по УВР

 /Гунич Т.Н.

«Утверждено»
Приказ №65 от 31.08.2020г.

Директор МОУ-СОШ пос.Рассуха
 /Рылькова М.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 класс (ФГОС)

Составитель программы : учитель физической культуры Горелова А.С.

2020.2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями и дополнениями.
- Примерной образовательной программы по физической культуре. Основная школа. – М.: просвещение, 2016.
- Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской. М. «Вентана-Граф», 2014
- ООП ООО МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;
- Учебному плану ОУ;
- Федеральному перечню учебников
- Положению о рабочей программе по ФГОС МОУ СОШ пос. Рассуха г. Унеча Брянской области;

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 5 – 7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская и др. – 2-е изд., испр. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 96 с.: ил.

(1.2.7.1.4.1 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 5-7 классы 5-7 Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ [http: //vgf. ru/fizjra](http://vgf.ru/fizjra))

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и выполняют двойную функцию. Они с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы учебного предмета:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 учётом 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3.Содержание учебного предмета

Распределение учебных часов по разделам программы

| № | Раздел программы | Количество часов |
|----|--|-----------------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе проведения урока |
| 2. | Организация здорового образа жизни | В процессе проведения урока |
| 3. | Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. | В процессе проведения урока |
| 4. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения урока |
| 5. | Спортивно-оздоровительная деятельность <ul style="list-style-type: none">• Гимнастика с основами акробатики• Лёгкая атлетика• Лыжные гонки• Спортивные игры | 14 20 11 23 |
| 6. | Общее количество часов | 68 |

Для увеличения двигательной активности на уроках физической культуры в рабочую программу внесены следующие изменения: теоретический материал по предмету «Физическая культура» дается в процессе проведения урока. Освободившиеся часы, отведенные на разделы:

1. Знания о физической культуре (2ч.)
2. Организация здорового образа жизни (3ч)
3. Планирование занятий физической культурой (3ч)
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

перенесены на раздел:

1. Спортивно-оздоровительная деятельность (12 ч)

Название разделов и тем предмета. Основное содержание тем.

| Тема | Основное содержание по теме |
|---|---|
| Знания о физической культуре (в процессе уроков) | |
| Олимпийское движение в советской и современной России | Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 году. Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы. |
| Организация здорового образа жизни (в процессе уроков) | |
| Показатели физического развития человека | Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека. |

| Тема | Основное содержание по теме |
|--|---|
| Осанка человека | Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки. |
| Планирование занятий физической культурой (в процессе уроков) | |
| Выбор упражнений для развития двигательных качеств | Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. |
| Составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой | Состав тренировочного занятия |
| Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой | Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) | |
| Досуг и физическая культура | Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (68ч) | |
| Гимнастика с основами акробатики (14 ч) | Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине – юноши, лазание по канату в два и три приема). |
| Лёгкая атлетика (20 ч) | Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60м, бег на дистанцию 1000м). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метании. |
| Лыжные гонки (11ч) | Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересеченной местности. |

| Тема | Основное содержание по теме |
|---------------------------|---|
| Спортивные игры (23 ч) | <p>Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол</p> <p>Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.</p> <p>Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол</p> |

4.Календарно- тематическое планирование

| № п/п | Дата | Тема урока | Количество часов |
|---------------------------------------|------|---|------------------|
| Легкая атлетика (13ч) | | | |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Развитие быстроты. Понятие физическое развитие. | 1 |
| 2 | | Тестирование бега на 60м. Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты. Основные двигательные качества человека. | 1 |
| 3 | | Тестирование челночного бега 3*10м. Развитие быстроты. | 1 |
| 4 | | Спринтерский бег. Развитие быстроты. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. | 1 |
| 5 | | Метание малого мяча на точность. Состав тренировочного занятия. | 1 |
| 6 | | Техника метания мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 7 | | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |
| 8 | | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись». | 1 |
| 9 | | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 10 | | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись». | 1 |
| 11 | | Тестирование прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 12 | | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 13 | | Тестирование бега на 1000м. | 1 |
| Спортивные игры. Футбол. (5ч.) | | | |
| 14 | | Техника ведения мяча ногами. Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Правила подбора обуви. | 1 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 15 | | Техника передач мяча ногами. Развитие координации движений. | 1 |
| 16 | | Техника передач мяча ногами. Развитие координации движений. | 1 |
| 17 | | Техника ударов по катящемуся мячу ногой. | 1 |
| 18 | | Тестирование техники ударов по катящемуся мячу ногой. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики (14ч.) | | | |
| 19 | | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Понятие «осанка». | 1 |
| 20 | | Акробатические упражнения (длинный кувырок). Организующие команды «Шире шаг!», «Короче шаг!». Развитие гибкости. Причины и профилактика нарушений осанки. | 1 |
| 21 | | Акробатические упражнения (перекат назад из упора присев в стойку на лопатках). Организующие команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!». Развитие гибкости. | 1 |
| 22 | | Тестирование акробатического упражнения (длинный кувырок). Упражнения для поддержания правильной осанки. | 1 |
| 23 | | Тестирование акробатического упражнения (перекат назад из упора присев в стойку на лопатках). | 1 |
| 24 | | Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | 1 |
| 25 | | Тестирование акробатического упражнения (стойка на голове и руках). | 1 |
| 26 | | Лазание по канату в два приема. Организующие команды «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие силы. | 1 |
| 27 | | Тестирование подтягивания на перекладине. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | 1 |
| 28 | | Упражнения на перекладине (передвижение в висе на руках). Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | 1 |
| 29 | | Тестирование лазания по канату в два приема. Развитие силы. | 1 |
| 30 | | Упражнения на перекладине (передвижение в висе и упоре на руках). | 1 |
| 31 | | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. | 1 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| 32 | | Тестирование опорного прыжка согнув ноги. | 1 |
| Лыжная подготовка (11ч.) | | | |
| 33 | | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Комплекс упражнений для развития выносливости. Выбор одежды и обуви. | 1 |
| 34 | | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 35 | | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 36 | | Чередование лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 37 | | Тестирование техники попеременного двушажного хода. | 1 |
| 38 | | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 39 | | Спуски со склона в основной и высокой стойке. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». | 1 |
| 40 | | Тестирование техники преодоления подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». | 1 |
| 41 | | Тестирование техники спуска со склона в основной и высокой стойке. | 1 |
| 42 | | Торможение «плугом». Повороты переступанием. | 1 |
| 43 | | Прохождение дистанции 3км. Преодоление естественных препятствий на лыжах. | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол. (9ч.) | | | |
| 44 | | Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980г | 1 |
| 45 | | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Олимпийские игры в Сочи в 2014 году. | 1 |
| 46 | | Приём мяча снизу, нижние подачи. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы. | 1 |
| 47 | | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 48 | | Тестирование техники передачи мяча сверху. | 1 |
| 49 | | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 50 | | Тестирование техники приема мяча снизу. | 1 |
| 51 | | Тестирование техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 52 | | Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол. (9ч.) | | | |
| 53 | | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Ведение мяча левой и правой рукой по прямой. | 1 |
| 54 | | Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления. | 1 |
| 55 | | Передача двумя руками от груди. Ловля мяча. | 1 |
| 56 | | Тестирование техники ведения мяча левой и правой рукой. | 1 |
| 57 | | Передача мяча двумя руками снизу. Ловля мяча. | 1 |
| 58 | | Тестирование техники передачи мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 59 | | Броски мяча в баскетбольную корзину с места (двумя руками от груди, двумя руками из-за головы). | 1 |
| 60 | | Броски мяча в баскетбольную корзину с места (одной рукой от плеча, одной рукой от головы). | 1 |
| 61 | | Броски мяча в баскетбольную корзину в движении. Учебно – тренировочная игра в баскетбол. | 1 |
| Лёгкая атлетика (7 ч.) | | | |
| 62 | | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 1 км. | 1 |
| 63 | | Многоскоки. Равномерный бег 1 км. | 1 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 64 | | «Рваный» бег 1км (с чередованием средней и максимальной скорости). | 1 |
| 65 | | Кроссовая подготовка. Бег до 2км. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | | Тестирование бега на 1000 м. | 1 |
| 67 | | Тестирование бега на 1500 м. | 1 |
| 68 | | Тестирование бега на 2000 м. | 1 |