

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Самарская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено: Методическим советом Протокол № ____1____ от 28.08.2021	Принято: Педагогическим советом Протокол № ____1____ От 30.08.2021	Утверждена: Директор: МКОУ «Самарская СОШ» _____Лоскутова А.П Приказ № 59 от 30.08.2021
---	---	---

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Ступень 2

7 класс

Срок реализации 1 год

Разработчик : Сорокин С.П.  
Учитель физической культуры

с. Самарка

2021

## 1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разработана на основе ФГОС-3. Примерная рабочая программа по предмету физическая культура, календарно-учебного графика и учебного плана 2021-2022г. с учетом целей и задач.

1.2. Срок реализации программы – 1 год.

1.3. Место предмета в учебном плане: Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в 7 классе, составляет 105 часов (три часа в неделю в каждом классе).

1.4. Основные цели и задачи

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование)

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». 6 Примерная рабочая программа Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям

1.7. Формы работы с детьми испытывающие трудности. Методы работы с детьми ОВЗ.

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.
5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

#### 1.8. Ведущий вид деятельности:

##### 1.9. Методы и приёмы:

- метод принудительно-облегчающего разучивания;
- игровой;
- метод частично регламентирующего упражнения;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- контроля.

##### 1.10. Формы и способы проверки оценочного средства:

- комплексы упражнений;
- практические задания;
- контрольные нормативы;
- фронтальный опрос;
- индивидуальные задания;
- задания в тестовой форме;
- наблюдение;
- проверочная беседа.

##### 1.11. Нормы и критерии оценивание результатов:

###### 1. Отметка «5» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

###### 2. Отметка «4» ставится, если:

- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно;
- в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

###### 3. Отметка «3» ставится, если:

- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки;
- в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

###### 4. Отметка «2» ставится, если:

- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками;

- в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.
5. Оценивание обучающихся, освобожденных от уроков физической культуры или отнесенных к специальной медицинской группе, производится с учетом [письма Минобразования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123](#) «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». В работе с данной категорией обучающихся соблюдается дифференцированный и индивидуальный подход к организации занятий.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 2.1. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать: — российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию активного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; — готовность к служению Отечеству, его защите;
  - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, понимание своего места в поликультурном мире;
  - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
  - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
  - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
  - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
  - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
  - принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
  - осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
  - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

— ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## 2. Планируемые результаты

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные учебные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные учебные коммуникативные действия:
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); — выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
*баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
*волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
*футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

### **3. Содержание программы:**

8 класс

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры»

<b>Раздел учебного курса</b>	<b>Кол-во часов</b>
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности	5
Физическое совершенствование	64
Прикладно-ориентировано двигательное деятельность Модуль «Базовая физическая подготовка»	33
<b>Итого</b>	<b>105</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Раздел «Знания о физической культуре»-1 часа.</b>			
1/1			Знания о физической культуре
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.</b>			
2/1			Способы самостоятельной деятельности
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b> Модуль «Базовая физическая подготовка»			
3/1			Базовая физическая подготовка
<b>Раздел «Физическое совершенствование» 64 ч.</b>			
<i>Лёгкая атлетика 10ч.</i>			
4/1			Лёгкая атлетика
5/2			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			

Модуль «Базовая физическая подготовка»			
6/2			Модуль «Базовая физическая подготовка»
7/3			Лёгкая атлетика
8/4			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие» 1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
9/3			Модуль «Базовая физическая подготовка»
10/5			Лёгкая атлетика
11/6			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие» 1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
12/4			Модуль «Базовая физическая подготовка»
13/7			Лёгкая атлетика
14/8			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие» 1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
15/5			Базовая физическая подготовка
16/9			Лёгкая атлетика
17/10			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие» 1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
18/6			Базовая физическая подготовка
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
<b>Баскетбол- 10ч.</b>			
19/1			Баскетбол
20/2			Баскетбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие» 1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
21/7			Базовая физическая подготовка
22/3			Баскетбол
23/4			Баскетбол

<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
24/8			Базовая физическая подготовка
25/5			Баскетбол
26/6			Баскетбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
27/9			Базовая физическая подготовка
28/7			Баскетбол
29/8			Баскетбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
30/10			Базовая физическая подготовка
31/9			Баскетбол
32/10			Баскетбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
33/11			Базовая физическая подготовка
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
<b>Волейбол - 10ч.</b>			
34/1			Волейбол
35/2			Волейбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
36/12			Базовая физическая подготовка
37/3			Волейбол
38/4			Волейбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
39/13			Базовая физическая подготовка
40/5			Волейбол

41/6			Волейбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
42/14			Базовая физическая подготовка
43/7			Волейбол
44/8			Волейбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
45/15			Базовая физическая подготовка
46/9			Волейбол
47/10			Волейбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
48/16			Базовая физическая подготовка
<b>Раздел «Знания о физической культуре» 1ч.</b>			
49/2			Знания о физической культуре
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности»2ч.</b>			
50/2			Способы самостоятельной деятельности
51/3			Способы самостоятельной деятельности
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
52/17			Базовая физическая подготовка
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
Лыжная подготовка-10ч.			
53/1			Лыжная подготовка
54/2			Лыжная подготовка
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
55/18			Базовая физическая подготовка
56/3			Лыжная подготовка
57/4			Лыжная подготовка

<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка»</b>			
58/19			Базовая физическая подготовка
59/5			Лыжная подготовка
60/6			Лыжная подготовка
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка»</b>			
61/20			Базовая физическая подготовка
62/7			Лыжная подготовка
63/8			Лыжная подготовка
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка»</b>			
64/21			Базовая физическая подготовка
65/9			Лыжная подготовка
66/10			Лыжная подготовка
<b>Раздел «Знания о физической культуре» 1ч.</b>			
67/3			Знания о физической культуре
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
<b>Гимнастика-7ч.</b>			
68/1			Гимнастика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка»</b>			
69/22			Базовая физическая подготовка
70/2			Гимнастика
71/3			Гимнастика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
<b>Модуль «Базовая физическая подготовка»</b>			
72/23			Базовая физическая подготовка
73/4			Гимнастика
74/5			Гимнастика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			

Модуль «Базовая физическая подготовка»			
75/24			Базовая физическая подготовка
76/6			Гимнастика
77/7			Гимнастика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
78/25			Базовая физическая подготовка
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности»1ч.</b>			
79/4			Способы самостоятельной деятельности
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
<b>Футбол - 6ч.</b>			
80/1			Футбол
81/2			Футбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
82/26			Базовая физическая подготовка
83/3			Футбол
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности»1ч.</b>			
84/5			Способы самостоятельной деятельности
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
85/27			Базовая физическая подготовка
86/4			Футбол
87/5			Футбол
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
88/28			Базовая физическая подготовка
89/6			Футбол
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>			
<b>Лёгкая атлетика – 11ч.</b>			
90/1			Лёгкая атлетика

<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
91/29			Базовая физическая подготовка
92/2			Лёгкая атлетика
93/3			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
94/30			Базовая физическая подготовка
95/4			Лёгкая атлетика
96/5			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
97/31			Базовая физическая подготовка
98/6			Лёгкая атлетика
99/7			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
100/32			Базовая физическая подготовка
101/8			Лёгкая атлетика
102/9			Лёгкая атлетика
<b>Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.</b>			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
103/33			Базовая физическая подготовка
104/10			Лёгкая атлетика
105/11			Лёгкая атлетика
Итого			
Итого	105ч		