

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

5 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 5 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;

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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

— выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

— осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

— выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);

— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; — выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; — демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

— передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

— демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Содержание программы:

5 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Гимнастика с основами акробатики*: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Спортивные игры. *Баскетбол:* передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр. **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.** Модуль «Базовая физическая подготовка».

Раздел учебного курса	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности	4
Физическое совершенствование	65
Прикладно-ориентировано двигательное деятельность Модуль «Базовая физическая подготовка»	33
Итого	105

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
Раздел «Знания о физической культуре»-1 часа.			
1/1			Знания о физической культуре
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.			
2/1			Способы самостоятельной деятельности
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
3/1			Базовая физическая подготовка

Раздел «Физическое совершенствование» 64 ч.			
<i>Лёгкая атлетика 10ч.</i>			
4/1			Лёгкая атлетика
5/2			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
6/2			Модуль «Базовая физическая подготовка»
7/3			Лёгкая атлетика
8/4			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
9/3			Модуль «Базовая физическая подготовка»
10/5			Лёгкая атлетика
11/6			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
12/4			Модуль «Базовая физическая подготовка»
13/7			Лёгкая атлетика
14/8			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
15/5			Базовая физическая подготовка
16/9			Лёгкая атлетика
17/10			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
18/6			Базовая физическая подготовка
Раздел «Физическое совершенствование»			
Баскетбол- 10ч.			
19/1			Баскетбол
20/2			Баскетбол

Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
21/7			Базовая физическая подготовка
22/3			Баскетбол
23/4			Баскетбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
24/8			Базовая физическая подготовка
25/5			Баскетбол
26/6			Баскетбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
27/9			Базовая физическая подготовка
28/7			Баскетбол
29/8			Баскетбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
30/10			Базовая физическая подготовка
31/9			Баскетбол
32/10			Баскетбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
33/11			Базовая физическая подготовка
Раздел «Физическое совершенствование»			
Волейбол - 10ч.			
34/1			Волейбол
35/2			Волейбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
36/12			Базовая физическая подготовка
37/3			Волейбол

38/4			Волейбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
39/13			Базовая физическая подготовка
40/5			Волейбол
41/6			Волейбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
42/14			Базовая физическая подготовка
43/7			Волейбол
44/8			Волейбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
45/15			Базовая физическая подготовка
46/9			Волейбол
47/10			Волейбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
48/16			Базовая физическая подготовка
Раздел «Знания о физической культуре» 1ч.			
49/2			Знания о физической культуре
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»2ч.			
50/2			Способы самостоятельной деятельности
51/3			Способы самостоятельной деятельности
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
52/17			Базовая физическая подготовка
Раздел «Физическое совершенствование»			
Лыжная подготовка-10ч.			
53/1			Лыжная подготовка
54/2			Лыжная подготовка

Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
55/18			Базовая физическая подготовка
56/3			Лыжная подготовка
57/4			Лыжная подготовка
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
58/19			Базовая физическая подготовка
59/5			Лыжная подготовка
60/6			Лыжная подготовка
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
61/20			Базовая физическая подготовка
62/7			Лыжная подготовка
63/8			Лыжная подготовка
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
64/21			Базовая физическая подготовка
65/9			Лыжная подготовка
66/10			Лыжная подготовка
Раздел «Знания о физической культуре» 1ч.			
67/3			Знания о физической культуре
Раздел «Физическое совершенствование»			
Гимнастика-7ч.			
68/1			Гимнастика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
69/22			Базовая физическая подготовка
70/2			Гимнастика
71/3			Гимнастика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			

Модуль «Базовая физическая подготовка»			
72/23			Базовая физическая подготовка
73/4			Гимнастика
74/5			Гимнастика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
75/24			Базовая физическая подготовка
76/6			Гимнастика
77/7			Гимнастика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
78/25			Базовая физическая подготовка
Раздел «Способы самостоятельной деятельности»1ч.			
79/4			Способы самостоятельной деятельности
Раздел «Физическое совершенствование»			
Футбол - 7ч.			
80/1			Футбол
81/2			Футбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
82/26			Базовая физическая подготовка
83/3			Футбол
84/4			Футбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
85/27			Базовая физическая подготовка
86/5			Футбол
87/6			Футбол
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное действие»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
88/28			Базовая физическая подготовка

89/7			Футбол
Раздел «Физическое совершенствование»			
Лёгкая атлетика – 11ч.			
90/1			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
91/29			Базовая физическая подготовка
92/2			Лёгкая атлетика
93/3			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
94/30			Базовая физическая подготовка
95/4			Лёгкая атлетика
96/5			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
97/31			Базовая физическая подготовка
98/6			Лёгкая атлетика
99/7			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
100/32			Базовая физическая подготовка
101/8			Лёгкая атлетика
102/9			Лёгкая атлетика
Раздел «Прикладно-ориентировано двигательное деятельность»1ч.			
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
103/33			Базовая физическая подготовка
104/10			Лёгкая атлетика
105/11			Лёгкая атлетика
Итого	105ч		

