


РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
протокол № ____ 1 ____
от «30» августа 2021 г.



О.А. Агишева

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР



И. В. Яковлева
«26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ
«Мастерград»



РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
протокол №1
от «30» августа 2021 г.

**Рабочая программа по предмету физической культуре
основное общее образование
5 класс
на 2021/2022 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствие:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке.

Задача учителей и учеников — прогрессировать — это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ребенок по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Урок делится на три стандартные части — вводную (7—10 мин), основную (20—25 мин) и заключительную (3—5 мин). Программа курса 102 урока (3 ч в неделю).

Данная программа составлена на основе двух программ: А.П. Матвеева и В.И. Ляха (3 часа в неделю). Так как рабочая программа универсальна, то УМК имеют два варианта: первый — по учебнику А.П. Матвеева (Физическая культура. 6—7 классы. М.: Просвещение) и второй — по учебнику М.Я. Виленского и др. (Физическая культура. 5—7 классы. М.: Просвещение).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной

деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные — включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные — включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные — включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики.*

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

Тестирование: рекомендации по проведению и результаты

Тестирования необходимо проводить минимум дважды в год — в начале и конце учебного года. Так учитель может оценить, насколько улучшились результаты учащихся, какая работа была проведена с большим успехом, а что удалось не вполне. Более двух раз проводить тестирования можно, но это отнимает слишком много полезного времени.

Детям сообщать о высоком, среднем и низком уровне их физической подготовленности необязательно. Задача учителя — настроить детей на то, чтобы они стремились улучшать свои же результаты. Даже если ребенок в начале учебного года плохо выполнил задание, но весной улучшил показатели,

— это прогресс, он достоин похвалы и повышения отметки. Пусть даже по всем канонам уровень будет считаться низким, сам для себя ребенок станет героем, у него появится желание работать над собой дальше, самосовершенствоваться.

В планировании отражены не все тесты, так что учителю лучше самому посмотреть, какие тесты в какой урок провести. Подтягивания и подъем туловища можно провести на занятиях в зале, начиная с урока 13. Силу кисти можно проверить на любом уроке, причем даже сделать это во время выполнения других заданий.

Таблицы результатов даны по учебнику «Физическая культура. 5—7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2014».

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми

составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), сообщение.

Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Уровень физической подготовленности учащихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Порядок проведения аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Контрольные упражнения

Оценка	Девочки			Мальчики		
Упражнение	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5 – 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, с	1,07 и меньше	1,08 – 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, с	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 – 6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин,с	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 – 9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	300 и больше	299 – 221	220 и меньше	340 и больше	339 – 261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	104 – 85	84 и меньше	110 и больше	109 – 90	89 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	34 и больше	33 - 21	20 и меньше

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1 км (м, с)	7,00 и меньше	7,01-8,00	8,01 и больше	6,30 и меньше	6,31-7,39	7,40 и больше
2 км	Без учета времени					

Контрольные тесты

Оценка	Девочки			Мальчики		
Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из виса лежа; мальчики из виса), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	15-10	9 и меньше	22 и больше	21-12	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	17-13	12 и меньше	24 и больше	23-17	16 и меньше

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства и экранно-звуковые пособия:

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брус, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1, 2, 3 кг);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- мяч малый мягкий;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данном образовательном учреждении.

Тематическое планирование (105 ч)

№	Тема	Кол-во часов
I триместр		
Легкая атлетика (1 Модуль)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1
5	Развитие выносливости	1
6	Развитие выносливости	1
7	Развитие выносливости	1
8	Развитие силовых качеств	1
9	Развитие силовых качеств	1
10	Развитие силовых качеств	1
11	Сдача зачетов	1
12	Сдача зачетов	1
Футбол (1 Модуль)		
13	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
14	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	1
15	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	1
16	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
17	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
18	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
Гимнастика (2 Модуль)		
19	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	1
20	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	1
21	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	1

22	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
23	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
24	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
25	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
26	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
31	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
32	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
33	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
II триместр		
Волейбол (3 Модуль)		
34	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
35	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
36	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
37	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
38	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
39	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
40	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
41	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
42	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
43	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
44	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
45	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
46	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
47	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1

48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	1
Волейбол (4 модуль)		
49	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
50	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
51	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
52	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
53	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	1
54	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	1
Лыжная подготовка (4 модуль)		
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1
56	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
57	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
58	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
59	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
60	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
61	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
62	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
63	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
64	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
65	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	1
66	Торможение «упором». Развитие выносливости	1
III триместр		
Баскетбол (5 модуль)		
67	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
68	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
69	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
70	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1

71	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
72	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
73	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
74	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
75	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
76	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	1
77	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
78	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
79	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
80	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
81	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
82	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1
83	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1
84	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1
Футбол (6 модуль)		
85	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	1
87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	1
88	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	1
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	1
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	1
Легкая атлетика (6 модуль)		
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1

95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств	1
100	Развитие скоростно-силовых качеств	1
101	Сдача зачетов по физической подготовке	1
102	Сдача зачетов по физической подготовке	1