

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1

Программа рассмотрена на заседании
школьного методического объединения
учителей Федосеевой
Ирины Николаевны

Протокол № 1

от «30» август 2024 г.

Руководитель ШМО

Федосеева И.Н.

Программа рассмотрена и утверждена на
заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «19» август 2024 г.



Приказ № 198 А

« 2 » август 2024 г.

Овсяный В.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по французскому языку

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модули)

для 5 а, б класса

на 2024/2025 учебный год

Составитель программы

Федосеева И.Н.

(Ф.И.О. учителя-составителя программы,
квалификационная категория)

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы.) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А.Зданевич.)

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: 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.

Образовательный процесс по физической культуре 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Описание место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» согласно учебному плану, календарному учебному графику МБОУ Лазовская СОШ № 1 на 2020-2021 учебный год изучается в 5 классе 68 часов в год (2 часа в неделю).

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т.д.

Методы проведения занятий : метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Виды и формы контроля уровня достижений учащихся.

Основные требования, предъявляемые к контролю на уроках физической культуры:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится:

1. **Стартовый контроль** (в начале года).

2. **Текущий контроль** (на каждом уроке): предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

3. **Промежуточный** (по окончании раздела, четверти, полугодия) : промежуточный контроль успеваемости осуществляется по изученному учащимися материалу каждого раздела программы. Для выставления отметки по физической культуре необходимо сдать нормативы по основным видам деятельности (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и др.).

4. **Итоговый контроль** (в конце учебного года): осуществляется при сдаче контрольных нормативов на зачетно-тестовом уроке.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);
- изучение ресурсов (Интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);
- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- консультации on-line;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации)».

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы контроля:

- практическая работа;
- проектная работа;
- тест.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

5 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0

12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

№	Технические действия	мальчики	девочки
1	Бег 60м	Демонстрация старта, стартового разгона, финиширование	
2	Эстафетный бег с максимальной скоростью	Демонстрация техники передачи эстафеты	
3	Метание малого мяча с места или с разбега	Демонстрация техники	

№ п/п	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23	21	18	13	11	8
2	Подтягивание (раз)	7	5	4	17	14	9
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 сек	40	36	30	30	26	20
4	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы	+9. 0	+8. 0	+6.0	+13. 0	+1 1.0	+9.0

№ п/п	Технические действия	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча в круг (50 мм) двумя руками от груди расстояние 2м, высота 150см кол-во передач за 30 сек.	19	18	17	18	17	16
2	Броски мяча двумя руками, стоя на месте - 5 попыток	3	2	1	2	1	
3	Ведение мяча правой и левой рукой	На технику выполнения					
4	Передача мяча от груди правой и левой	На технику выполнения					

№ п/п	Технические действия	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Вторая передача мяча из зоны 3 в зону 4 (5 попыток)	3	2	1	3	2	1
2	Передача сверху через сетку из зоны 4 в зону 6 (5 попыток)	2	1		2	1	
3	Подача нижняя прямая на точность (5 попыток)	3	2	1	2	1	

**Техника - тактическая подготовка
Баскетбол**

№ п/п	Технические действия	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Броски мяча слева и справа после ведения (ведение начинается с лицевой линии, игрок обводит область штрафного броска и выполняет бросок из под щита. Оценка по времени выполнения броска) (сек)	4,6	5,0	5,4	5,0	5,4	5,8
2	Штрафные броски с места двумя или одной рукой - 10 попыток	6	5	4	5	4	3

Волейбол

№ п/п	Технические действия	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	3	4	3	2
2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к полету мяча (10)	4	3	2	3	2	1
3	Прием мяча с нижней подачи (10 попыток)	5	4	3	4	3	2
4	Многократный прием мяча сверху	10	8	6	8	6	5
5	Многократный прием мяча снизу	9	7	5	8	6	4

2. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное

отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по ФК (5-классы).

№	Вид программного материала	Количество часов	Воспитательный компонент*
1	Базовая часть	52	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
1.1	Основы знаний о ФК	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
1.4	Легкая атлетика	18	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
1.5	Кроссовая подготовка	12	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2	Вариативная часть		
2.1	Баскетбол	16	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	Итого	68	

*Описание воспитательного компонента содержится в разделе планируемые результаты

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Знания о физической культуре:

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Волейбол

5 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Лёгкая атлетика

5 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Естественные основы.

5 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

5 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

5 класс. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

5 класс. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

Физическое совершенствование.

Волейбол

5 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

5 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

4. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Тема урока	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках л/атлетики и кроссовой подготовки	1
2		Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1
3		Высокий старт, бег по дистанции.	1
4		Старты из различных положений .	1
5		Высокий старт. Финиширование	1
6		Прыжковые упражнения.	1
7		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
8		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
9		Метание теннисного мяча с места и с 3-4 шагов разбега .	1
10		Метание теннисного мяча с места и с 3-4 шагов разбега .	1
11		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
12		Приём контрольных нормативов. Бег 30 метров.	1
13		Челночный бег.	1
14		Приём контрольных нормативов Метание мяча.	1
15		Старты из различных положений.	1
16		Приём контрольных нормативов. Бег 60 метров.	1
17	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности . Бег в гору	1
18	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
19		Ведение мяча с пассивным сопротивлением Передачи мяча	1
20		Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
21		Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
22		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
23		Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита.	1
24		. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
25		Позиционное нападение с изменением позиций.	1
26		Позиционное нападение с изменением позиций.	1
27		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1
28		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	1
29		Ведение мяча с сопротивлением	1
30		Ведение и передача мяча на месте и в движении	1
31		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1

32		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
33		Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1
34		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
35	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
36		Висы Строевые упражнения	1
37		Подъем переворотом в упор	1
38		Подъем переворотом в упор	1
39		Упражнения на гимнастической скамейке	1
40		Упражнения в равновесии	1
41		Акробатические комбинации	1
42		Акробатические комбинации	1
43		Акробатические комбинации	1
44		Акробатические комбинации	1
45	Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола	1
46		Приём и передача мяча	1
47		Приём и передача мяча	1
48		Приём и передача мяча .Нижняя прямая подача мяча	1
49		Приём и передача мяча .Нижняя прямая подача мяча	1
50		Прямой нападающий удар	1
51		Прямой нападающий удар	1
52		Приём и передача мяча .Нижняя прямая подача мяча	1
53	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке	1
54		Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции	1
55		Высокий старт, бег по дистанции. Встречные эстафеты	1
56		Старты из различных положений .	1
57		Высокий старт. Финиширование	1
58		Прыжковые упражнения.	1
59		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
60		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
61		Метание теннисного мяча с места и с 3-4 шагов разбега .	1
62		Метание теннисного мяча с места и с 3-4 шагов разбега .	1
63		Прыжковые упражнения.	1
64		Приём контрольных нормативов. Бег 30 метров.	1
65		Челночный бег. Эстафеты с элементами метания	1
66		Приём контрольных нормативов Метание мяча.	1
67		Старты из различных положений.	1
68		Приём контрольных нормативов. Бег 60 метров.	1