

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 95 им. Н. Щукина»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО естественно -  
научного цикла  
протокол № 1  
От «28» августа 2020 г  
 Обухова Е.П.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Дьячкова Л.А  
«29» августа 2020г

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
 Герасимов О.В  
«01» сентября 2020



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5 –8 х классов**

**учитель: Иванов Александр Юрьевич.**

**2020 – 2021 учебный год**

## Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2012г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2013 г.

Рабочая программа имеет **целью**

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 и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

### Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе

(медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>
	История физической культуры	2
	Физическая культура (основные понятия)	1
	Физическая культура человека	2
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>4</b>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2
	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>93</b>
<b>3.1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>
<b>3.2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>85</b>
	Гимнастика с основами акробатики	16
	Легкая атлетика	26
	Спортивные игры	
	Баскетбол	18
	Волейбол	18
	Ритмическая гимнастика	7
<b>3.3.</b>	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<b>4</b>
	Прикладно-ориентированные упражнения	4
<b>3.4.</b>	<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>	<i>в процессе урока</i>

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет (Мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий (оценка «3»)	средний (оценка «4»)	высокий (оценка «5»)
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
			11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9

**Девочки**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				Низкий (оценка «3»)	Средний (оценка «4»)	Высокий (оценка «5»)
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

**Учебно-тематическое планирование 5в класс**

№ п/п	Клас с	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
1				История физической культуры. <ul style="list-style-type: none"> <li>Олимпийские игры древности.</li> <li>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</li> </ul>	

2				<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</p>	
3				<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений, способствующие коррекции осанки</p>	
4				<p>Передвижение ходьбой и бегом по пересеченной местности.</p> <p>Подвижная игра.</p>	
5				<p>Развитие скоростных способностей Лёгкая атлетика</p> <p>Инструктаж ТБ по ФК и Л/А. Спринтерский бег.</p> <p>Высокий старт. Ходьба и бег.</p> <p>Игра</p>	
6				<p>Развитие скоростных способностей Лёгкая атлетика</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.</p>	
7				<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Обычный бег, бег с изменением направления движения.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт. ОРУ в движении.</p>	
8				<p>Развитие скоростных способностей Лёгкая атлетика</p> <p>Урок - соревнование</p> <p>Тестирование: бег 30 метров</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>	
9				<p>Развитие скоростных способностей Лёгкая атлетика</p> <p>Финальное усилие в беге на короткие дистанции.</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.</p>	
				Лёгкая атлетика	

10				Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	
11				Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости. 60 метров – на результат	
12				Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	
13				Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность Подвижная игра	
14				Лёгкая атлетика Развитие силовых способностей. Тест: метание мяча на дальность	
15				Лёгкая атлетика Овладение техникой метания малого мяча на дальность Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	
16				Лёгкая атлетика Бросок мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	
17				Лёгкая атлетика Ловля мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	
18				Баскетбол. Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
19				Баскетбол Терминология игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	



20				<p>Баскетбол</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в парах. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p>	
21				<p>Баскетбол</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).</p>	
22 - 23				<p>Баскетбол</p> <p>Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	
24 - 25				<p>Баскетбол</p> <p>Урок - соревнование</p> <p>Учет техники ведения мяча комбинации с ведением мяча.</p> <p>Соревнование с элементами спортивных игр</p>	
26				<p>Баскетбол</p> <p>Овладение техникой бросков мяча.</p> <p>Совершенствование ведения мяча.</p> <p>Варианты бросков мяча (бросок двумя руками от груди и сверху)</p>	
27				<p>Баскетбол</p> <p>Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м</p>	
28				<p>История физической культуры.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>Шахты – город Олимпийских чемпионов.</p>	
29				<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.</p> <p>Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими</p>	

				упражнениями по укреплению и сохранению здоровья..	
30				Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой.	
31				Комплексы упражнений способствующие оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения	
32				История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	
33				Гимнастика Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
34				Гимнастика Организуемые команды и приёмы Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	
35				Гимнастика Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	
36				Гимнастика Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7 классы Мальчики: с большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом	
37 - 38				Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	
39				Гимнастика Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	

40				Развитие скоростно-силовых способностей Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
41 - 42				Гимнастика Освоение акробатических упражнений Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Комбинации из выученных упражнений	
43 - 44				Гимнастика с основами акробатики Упражнения и комбинации.	
45 - 46				Гимнастика с основами акробатики Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, повороты стоя на месте, наклон вперед, спрыгивание и соскок	
47				Гимнастика с основами акробатики Тест: акробатическая комбинация: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	
48				Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально	
49				Режим дня и правила планирования. Закаливание организма Здоровье и здоровый образ жизни. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека	
50				Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	
51				Упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья	

52				<p>Техника безопасности при выполнении упражнения ---лазанье по канату.</p> <p>Развитие физических качеств (сила рук)</p> <p>Упражнения на точность приземления и сохранение равновесия</p> <p>Подвижные игры.</p>	
53				<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.</p>	
54				<p>Баскетбол</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p>	
55 - 56				<p>Баскетбол</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	
57 - 58				<p>Баскетбол</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Личная защита под своим кольцом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков Учебная игра.</p>	
59				<p>Баскетбол</p> <p>Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол</p> <p>Учет техники штрафного броска.</p>	
60 - 61				<p>Баскетбол</p> <p>Совершенствование освоенных элементов баскетбола.</p> <p>Учебная игра</p>	
62				<p>Гимнастика (ритмика)</p> <p>Беседа по технике безопасности при проведении занятий ритмикой.</p> <p>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве</p>	

63				Гимнастика (ритмика) Ритмико-гимнастические упражнения Стилизованные танцевальные упражнения	
64				Гимнастика (ритмика) Знакомство с ритмическими танцами.	
65				Гимнастика (ритмика) Совершенствование ритмических танцев.	
66 - 67				Гимнастика (ритмика) Совершенствование ритмических танцев. Бейзики современных динамических танцев	
68				Гимнастика (ритмика) Бейзики современных динамических танцев Урок -соревнование	
69				Волейбол Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	
70 - 71				Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
72 - 73				Волейбол Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	
74 -				Волейбол Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	

75					
76				Волейбол Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками)	
77				Волейбол Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Ведение мяча в высокой, средней и низкой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	
78				Волейбол Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	
79				Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	
80				Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	
81				Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	
82				Волейбол Совершенствование техники нижней прямой подачи	
83				Волейбол Освоение техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
84 - 85				Волейбол Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	
				Волейбол Совершенствование техники прямого нападающего удара	

86				Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
87				Волейбол Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	
88 - 89				Волейбол Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	
90				Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе	
91				Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	
92				Лёгкая атлетика Урок - соревнование Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	
93 - 94				Лёгкая атлетика Бег с высокого старта с ускорением Фаза финиширования. Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
95				Лёгкая атлетика Овладение техникой длительного бега Кроссовый бег до 2 км без учета времени Метание мяча на дальность	
96 - 97				Лёгкая атлетика Урок-соревнование Метание мяча с разбега на дальность.	
98				Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей Челночный бег. Полоса препятствия.	
				Лёгкая атлетика	

99 - 10 0				Развитие физических способностей Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками.	
10 1				Лёгкая атлетика Урок-соревнование Тестирование: челночный бег 3×10 метров	
10 2				Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	