

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

Приложение АООП ООО
Приказ №229-од от 02.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 5-9 классов
основное общее образование

Составители:
Бирюкова М.Б.,
Коломин С.Б.,
Юрастов Я.В.,
Новиков А.В.,
Сероухова З.С.,
учителя физической
культуры

г. Томск

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» 5 – 9 классов (основное общее образование) разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции изменений и дополнений);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897. (в редакции изменений и дополнений).

Рабочая программа для учащихся 5 - 9 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010; примерной программой по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014г.

Цели и задачи реализации программы.

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.

Место учебного курса в учебном плане: на изучение физической культуры в 5 – 9 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

I. Планируемые результаты освоение учебного курса «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию.

Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Познавательные УУД

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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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.

Регулятивные УУД

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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;

Коммуникативные УУД

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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные элементы конькобежной подготовки;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на коньках несколькими способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

II. Содержание учебного курса

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России

(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

(технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Коньки. Теоретические сведения: значение занятий конькобежным спортом. Восстановление навыков катания на коньках. Подвижные игры, произвольное катание. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Поворот направо и налево «дугой» и приставными шагами. Отталкивания по прямой. Обучение повороту «переступанием». Техники поворота «переступанием». Бег на скорость по 40-50м. Бег со старта. Катание по беговой дорожке 450 м, по прямой - с маховыми движениями рук. Повороту кругом и скольжение на двух коньках спиной вперед. Катание по беговой дорожке 600м. Тестирование в беге на дистанции 100 м. Игра «Салки по кругу». Ускорения 2 раза по 30-40м. Упражнения в парах ,тройках. Старт шеренгой 3-4 раза. Комбинации из простого катания на коньках. Игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Олимпийские игры в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасного и гигиенические требования.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка и физкультминутки). Организация досуга средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности. Оказание доврачебной помощи. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование.

Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения и комбинации. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; кувырок вперед в упор присев; два кувырка слитно; мост с помощью и самостоятельно; кувырок назад в упор присев; комбинация из четырех акробатических элементов.

Опорный прыжок: опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением и низкий старт; в равномерном темпе до 15 мин.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте с поворотом и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (2 кг) на дальность из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди; из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Метание: малого мяча с места на дальность, в горизонтальную и в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой; обводка мяча между стоек; подвижные игры на материале футбола, игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке; ловля и передача мяча на месте и в движении; ведение мяча правой, левой рукой на месте и с изменением направления в средней, низкой и высокой стойке; ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; броски мяча двумя руками от груди в кольцо после ведения и остановки; выбивание и вырывания мяча; нападение быстрым прорывом; подвижные игры на материале баскетбола, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: передачи мяча над собой и через сетку; прямая нижняя подача мяча; перемещение приставным шагом правым и левым боком в стойке; прием мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку на месте и после перемещения; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; подвижные игры на материале волейбола, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, играть в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ног; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с

опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 600 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Конькобежная подготовка

Восстановление навыков катания на коньках: повторение позы конькобежца, упражнения «пружинка», «перекачка» (передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой. Восстановление навыков катания по повороту: дугой, приставными шагами, переступанием (вправо и влево). Подвижные игры, произвольное катание.

Катание по беговой дорожке на прямой - в посадке, руки за спиной. Упражнение в смещении при отталкивании на месте; то же в движении – «перекачка». Бег по прямой с работой рук, медленно и вполсилы 3-4 раза по 50-60м. Бег по повороту малого радиуса (10-12м в центре поля) влево и вправо 4 раза по 30- 40 секунд; катание по беговой дорожке 4 раза по 1 кругу (на прямых - «перекачкой»). Эстафеты (30-40м), произвольное катание.

Катание по беговой дорожке. Техника бега по повороту со смещением (наклоном) внутрь поворота. Бег по повороту малого радиуса в центре поля парами, взявшись за руки, влево и вправо. Бег по повороту малого радиуса с касанием левой рукой льда. Бег по повороту большего радиуса с маховыми движениями рук в быстром темпе. Техника старта и стартового разгона: старт шеренгами 3-4 раза по 20-30 м; в парах 2 раза по 40-50 м. Упражнения простого катания на коньках. Игры.

Вход в поворот. Пробегание поворота 3-4 раза в сочетании со стартом и стартовым разбегом (с середины прямой). Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Изучение бега по прямой с движением одной руки: упражнения на месте и в движении (3-4 раза по 60-80м). То же при повороте: упражнение вправо и влево с движением одной рукой (4 раза по 30-40 секунд). Катание по беговой дорожке с маховым движением одной руки. Катание с руками за спиной.

Обучение умению поддерживать равномерную скорость бега (2 раза по 2 круга). Игры, произвольное катание.

Разбег (5-6 шагов) с движением обеих рук: набрать скорость, убрать левую (правую) руку (2 раза по 60-80 м). В конце прямой разбег с 5-6 шагов с маховыми движениями рук; на прямой убрать левую руку и пробежать поворот с работой правой руки (2-3 раза). Стартовый бег 3-4 раза по 10-15м. Упражнение в парах («лошадки») по прямой 3-4 раза по 30-40м. Старт парами на дистанции 100м. Бег вполсилы с маховым движением одной руки на поворотах (450-600м.). Упражнения простого катания на коньках.

Бег по прямой (2-3 раза по 50-60м). Бег по прямой вполсилы с работой рук (60-80м). Бег со старта парами (150м на время). Соревнование в катании с руками за спиной (на большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований).

7 класс

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

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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.

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.

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

Приемы закаливания.

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

Подвижные игры.

Волейбол.

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.

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.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические знания. Двухопорное скольжение. Поворот «дугой». Поворот «переступанием». Бег со старта. Поворот кругом и скольжение спиной вперед на двух коньках. Развитие кондиционных и координационных способностей. Техника бега по прямой. Техника поворота приставными шагами и торможение полуплугом. Техника бега по повороту на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Старт и стартовый разбег. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростой выносливости. Техника бега по повороту. Бег по прямой движением одной руки. Развитие скоростно-силовых способностей.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Олимпийские игры в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасного и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка и физкультминутки). Организация досуга средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности. Оказание доврачебной помощи. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Физическое совершенствование.

Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения и комбинации. Упоры; седы; упражнения в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; длинный кувырок; кувырок назад в упор присев; комбинация из четырех акробатических элементов.

Опорный прыжок: опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см), опорный прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110 см)

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, челночный бег из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением и низкий старт; бег в равномерном темпе до 15-20 мин; упражнения общей физической подготовки.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте с поворотом и с продвижением; в длину с места и с разбега, в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (2 кг) на дальность из положения стоя грудью в направлении метания из разных и.п, с места и с шага, с двух-четырех шагов. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Метание: малого мяча (150 гр.) на дальность и с 4-5 бросковых шагов; в вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м (девушки); до 16 м (юноши).

Спортивные игры.

Футбол: перемещения в стойке; удар по катящемуся мячу внутренней и внутренней частью подъема, носком и серединой лба (по летящему мячу) по неподвижному мячу; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой; обводка мяча между стоек; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; перехват мяча; игра в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол: передвижения без мяча в стойке; ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча правой, левой рукой на месте и с изменением направления движения и скорости, в средней, низкой и высокой стойке; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой; броски мяча двумя руками от груди в кольцо после ведения и остановки; перехват мяча; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; позиционное

нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5; игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол: перемещения в стойке правым и левым боком; передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку, на месте и после перемещения вперед; прямая нижняя подача мяча; прием мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку на месте и после перемещения; передача мяча над собой и во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; игра по упрощенным правилам волейбола, играть в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ног; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 800 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Конькобежная подготовка

Техника скольжения и отталкивания по прямой и по повороту. Подвижные игры. Произвольное катание. Техника падений. Катание по беговой дорожке 3-4 круга. Совершенствование техники бега по прямой с маховыми движениями рук 3-4 раза по 50-60м с хода. Совершенствование техники бега по повороту (в различных вариантах). Техника падений. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу.

Обучение технике катания «гуськом». Катание группами по 4-5 человек «гуськом» 3 раза по 2 круга. Смена «лидера». Техника старта и стартового разгона. Бег со старта шеренгами по 30-40м 3-4 раза. Бег со старта в парах с отработкой входа в поворот. Соревнование в катании с руками за спиной (набольшее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований).

Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом» 2 раза по 4 круга. Повторение действий учащихся при смене дорожек на переходной прямой. Бег со старта 2 раза по 150м в парах со сменой дорожек. Бег по повороту в центре поля влево и вправо (2-4 раза по 30-40сек). Катание «гуськом» 5 кругов.

Катание группами по 4-5 человек в ногу «гуськом». Специальная настройка: 1 круг с ходу на технику исполнения, ускорение по прямой с ходу 1 раз 60м; бег со старта – 30-40м. Длительное катание до 10 кругов (1500м).

Катание по беговой дорожке 6 кругов. Бег на 300м в парах со сменой дорожек. Различные эстафеты, игры. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1500м в равномерном темпе на технику (можно группами по 4-5 человек «гуськом»). Подвижные игры, произвольное катание.

9 класс

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

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных и физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол.

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.

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.

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические знания. Двухопорное скольжение. Поворот «дугой». Поворот «переступанием». Бег со старта. Поворот кругом и скольжение спиной вперед на двух коньках. Развитие кондиционных и координационных способностей. Техника бега по прямой. Техника поворота приставными шагами и торможение полуплугом. Техника бега по повороту на короткие дистанции. Развитие координационных способностей. Старт и стартовый разбег. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростой выносливости. Техника бега по повороту. Бег по прямой движением одной руки. Развитие скоростно-силовых способностей.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	47
3	Спортивные игры (баскетбол)	24
4	Конькобежная подготовка	15
5	Спортивные игры (волейбол)	15
	Всего	102

6 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Спортивные игры	40
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Легкая атлетика	27
5	Конькобежная подготовка	14
	Всего	102

7 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	1
2.	Спортивные игры	37
3.	Легкая атлетика	30
4.	Конькобежная подготовка	34
	Итого	102

8 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	2
2.	Спортивные игры	38
	Гимнастика с элементами акробатики	20
3.	Легкая атлетика	28
4.	Конькобежная подготовка	14
	Итого	102

9 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов
2.	Спортивные игры	44
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
4.	Легкая атлетика	30
5.	Конькобежная подготовка	14
	Итого	102