

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по предмету и реализуется на базе следующих учебников:

1.2.8.1.4.1. Погодаев Г.И. Физическая культура 5 – 6 классы ООО "Дрофа"

1.2.8.1.4.2. Погодаев Г.И. Физическая культура 7 – 9 классы ООО "Дрофа"

Нормативные документы для составления рабочей программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).
- приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС ООО» от 17 декабря 2010 г. №1897 (с изменениями и дополнениями).
- приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 года №1015.
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28 декабря 2018 г. №345

Основными целями и задачами изучения физической культуры в основной школе являются:

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Задачи:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности».

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

III. Содержание учебного предмета

5 класса

Раздел 1: Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Физическая культура человека. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. Знания о физической культуре. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Прикладная подготовка. Организаторская подготовка.

Спортивные игры. Знания о физической культуре. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Рефераты и проекты.

6 класса

Раздел 1: Знания о физической культуре.

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. Знания о физической культуре. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Прикладная подготовка. Организаторская подготовка.

Спортивные игры. Знания о физической культуре. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Рефераты и проекты.

7 класса

Раздел 1: Знания о физической культуре.

История физической культуры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши

соотечественники олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. Знания о физической культуре. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Прикладная подготовка. Организаторская подготовка.

Спортивные игры. Знания о физической культуре. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Рефераты и проекты

8 класса

Раздел 1: Знания о физической культуре.

История физической культуры. История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 2: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. Знания о физической культуре. Спринтерский бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель и на дальность. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Прикладная подготовка. Организаторская подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Спортивные игры. Знания о физической культуре. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб. Рефераты и проекты.

9 класса

Раздел 1: Знания о физической культуре.

История физической культуры. История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Физическая культура человека Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Приемы массажа и оздоровительное значение бани. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел 2: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. Знания о физической культуре. Спринтерский бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метания мяча в цель и на дальность. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Прикладная подготовка. Организаторская подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Спортивные игры. Знания о физической культуре. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб. Рефераты и проекты.

Домашнее задание по Физической культуре 5 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д).
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x 17 (м) 2x 14(д).

Комплекс №2

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x15 (м) 2x10 (д).
2. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5x5м. (м) 3x5м. (д).

Комплекс №3

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5x5(м) 3x5(д).
2. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р(м) 2x12(д)

Комплекс №4

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2x15р(м) 2x12(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д).

Комплекс №5

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 22р (м) 17р (д).

Комплекс №6

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями. - 2х15р(м) 2х12(д). Вращение прямыми ногами - 10 раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. - 15р (м) 13р (д).

Комплекс №7

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики). - 17р (м) 15р (д).
2. Приседание, руки вперед 2х17р (м), 2х10р (д).

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Многоскоки. 5х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед. 5х10м (м) 3х10 м (д).

Комплекс №2

1. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа. - 25р (м), 20р (д)

Комплекс №3

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке. - 2х30(м), 2х25(д)

Комплекс №4

1. Прыжки через скамейку боком. 5под. (м), 3 под. (д).
2. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 18р (м) 15р (д)

Комплекс №5

1. Прыжки с высоты с мягким приземлением - 17р (м) 15р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м) 15р (д).

Комплекс №6

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
- 3.

Комплекс №2

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №3

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине

Комплекс №4

1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
2. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №5

1. Наклон, вперед касаясь лбом колен.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

Комплекс №6

1. Полуприседания и приседания.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног исводами ступней.

Комплекс №8

1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Домашнее задание по Физической культуре 6 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20 (м) 2х 17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 24р (м) 19р (д).

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).

Комплекс №4

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 24р (м) 19р (д).

Комплекс №5

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2х12 (д).
2. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).

Комплекс №6

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
2. Приседание, руки вперед. – 2х15р(м),2х12р.(д).

Комплекс №7

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15раз (м, д)

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-10 р (м) 8р (д)

Комплекс №2

1. Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа.-27р (м), 22р (д)

Комплекс №3

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение27р (м), 22р (д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)

Комплекс №4

1. Прыжки через скамейку боком 5под. (м), 3 под. (д).
2. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -20р (м)17р (д)

Комплекс №5

1. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 20р (м)17р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением20р (м)17р (д).

Комплекс №6

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-12р (м) 10р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением20р (м)17р (д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Комплекс №2

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №3

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине

Комплекс №4

1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
2. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №5

1. Наклон, вперед касаясь лбом колен.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

Комплекс №6

1. Полуприседания и приседания.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Комплекс №8

1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Домашнее задание по Физической культуре 7 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-19р (м) 17р (д).

Комплекс №4

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).
2. Приседание, руки вперед. – 2х20р(м),2х15р.(д).

Комплекс №5

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).
2. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)

Комплекс №6

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(д).

2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись, -17раз (м,д).

Комплекс №7

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д).
2. Приседание, руки на пояс. – 2х20р(м),2х15р.(д).

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 15р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-12 р (м) 10р (д).

Комплекс №2

1. Прыжки со скакалкой - 100(м), 110(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа. -29р (м), 23р (д)

Комплекс №3

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение -29р (м),23р(д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м) 2х30(д)

Комплекс №4

1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
2. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 2р (м)8р(д)

Комплекс №5

1. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).

Комплекс №6

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-14р (м) 10р (д)
2. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Комплекс №2

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №3

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине.

Комплекс №4

1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
2. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №5

1. Полуприседания и приседания.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №6

1. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

Комплекс №7

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Комплекс №8

1. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Домашнее задание по Физической культуре 8 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x17(д)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)
4. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-20раз (м, д).

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.28р (м) 22р (д).

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x25р (м) 2x20(д). Вращение прямыми ногами – 16 раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-22р (м) 18р (д).

Комплекс №4

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-18р (м) 16р (д).
2. Приседание, руки вперед.-2x20р (м), 2x18р (д).

Комплекс №5

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x24 (м) 2x12 (д).
2. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д).

Комплекс №6

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)
2. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.28р (м) 22р(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. - 2x17(д)

Комплекс №7

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х20р(м) 2х15(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись. -20раз (м, д).

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 20(м)
2. Прыжки со скакалкой – 110 (м), 120(д).

Комплекс №2

1. Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).

Комплекс №3

1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
2. Прыжки через скамейку боком. 5под. (м), 3 под. (д).

Комплекс №4

1. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 14р (м)10р(д)
2. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).

Комплекс №5

1. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
2. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)

Комплекс №6

1. Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Комплекс №2

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №3

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине.

Комплекс №4

1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
2. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №5

1. Полуприседания и приседания.

2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №6

1. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

Комплекс №7

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног исводами ступней.

Комплекс №8

1. Перекачивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Домашнее задание по Физической культуре 9 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x27 (м) 2x 14 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м)12 р. (д)

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x25р (м) 2x20(д). Вращение прямыми ногами-18раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-24р (м) 20р (д).

Комплекс №4

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо(часики).-20р (м) 16р (д).
2. Приседание, за голову.-2x25р (м), 2x20р (д).

Комплекс №5

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x25 (м) 2x15 (д).
2. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 20р. (м) 10 р. (д).

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25(м)
2. Прыжки со скакалкой – 115 (м), 125(д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

Комплекс №2

1. Выпрыгивание из глубокого приседа -30р (м), 25р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 30р(м), 25р(д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

Комплекс №3

1. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
2. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

Комплекс №4

1. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. раз 14р (м)10р(д)
2. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

Комплекс №5

1. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
2. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
3. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Мост из положения, лежа на спине
2. Кувырок вперед и назад
3. Упражнение «складка»

Комплекс №2

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №3

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Комплекс №4

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на руках с помощью.

Комплекс №5

1. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
2. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
3. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

IV. Тематическое планирование.

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Легкая атлетика	21	21	21		

Спортивные игры (баскетбол)	9	9	9		
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18		
Спортивные игры (волейбол)	9	9	9		
Спортивные игры (футбол)	6	6	6		
Спортивные и народные игры	7	7	7		
Общее количество часов	70	70	70		
ИТОГО	350 часов				