

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

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
- ошибках 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

- 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными 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;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. Содержание учебного предмета физическая культура.

Содержание рабочей программы

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные

Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

5 класс Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Развитие физических качеств.

6класс Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).* Развитие физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

7класс. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Техника безопасности на уроках гимнастики. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК.

8класс. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

9класс. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

5 класс.

Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Комбинация висы и упоры из ранее изученных элементов. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению норм ГТО. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Опорный прыжок. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Выполнение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из 2-3 ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину. Метание малого мяча в цель. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Прыжок в длину с места. Бег на развитие выносливости. Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО.

Лыжные гонки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Плавание. История возникновения плавания. Техника основных способов плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол). Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Рациональное питание. Ведение мяча в движении. Бросок в кольцо. Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передача мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания.

Стойка и перемещение игрока. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Техника нижней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прием мяча после подачи. Прием мяча двумя руками над собой и через сетку. Техника нижней прямой подачи. Правила игры. Совершенствование

основных элементов перемещений и владения мячом. Учебная игра. Техника приема и передач мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом. Освоение тактики игры.

бкласс.

Гимнастика с основами акробатики.

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Коррекция осанки и телосложения. Комбинация висы и упоры из ранее изученных элементов. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению норм ГТО. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Опорный прыжок. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Выполнение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация из 3-4 ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению норм ГТО.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину. Метание малого мяча в цель. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. ОФП. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Эстафетный бег. Тест-наклон туловища из положения сидя. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Бег на развитие выносливости. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО.

Лыжные гонки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Плавание. Техника основных способов плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной

рукой от плеча на месте. Передача мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания. Учебная игра.

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Техника нижней прямой подачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Правила игры. Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом. Учебная игра. Техника приема и передач мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.

Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом. Освоение тактики игры.

7класс.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения в лазании. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки со скакалкой. Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. Упражнения в метании мяча. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Кроссовый бег. ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.

Лыжные гонки. Основные способы передвижения на лыжах. Техника поворотов, торможений.

Спортивные игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Перемещение в стойке. Передачи двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча после перемещения, через сетку. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Двухсторонняя учебная игра. Тактические действия. Правила игры. Передача

мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила игры.

Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Техника перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении. Сочетание приемов ведение-передача-бросок. Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу после ведения. Тактические действия игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Двухсторонняя игра в баскетбол. Правила игры.

Приёмы в футболе. Техничко-тактические действия в футболе. Игра в футбол.

8 класс

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Висы и упоры. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Упражнения в лазании. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки со скакалкой. Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.

Лёгкая атлетика Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. Упражнения в метании мяча. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО. Кроссовый бег. ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.

Лыжные гонки. Основные способы передвижения на лыжах. Техника поворотов, торможений.

Спортивные игры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Перемещение в стойке. Передачи двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча после перемещения, через сетку. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Двухсторонняя учебная игра. Тактические действия. Правила игры. Передача мяча двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила игры.

Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Техника перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча в движении. Сочетание приемов ведение-передача-бросок. Штрафной бросок. Бросок мяча по кольцу после ведения. Тактические действия

игрока в нападении. Тактические действия игрока в защите. Двухсторонняя игра в баскетбол. Правила игры.

Приёмы в футболе. Техничко-тактические действия в футболе. Игра в футбол.

9класс.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Висы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комбинация на спортивных снарядах. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.

Лёгкая атлетика Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Прыжок в длину. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО. Эстафетный бег. Барьерный бег

Лыжные гонки. Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможения. Кроссовый бег. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия. Передача, ведение, броски мяча в кольцо. Действия нападающего против нескольких защитников. Передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра. Судейство соревнований. Штрафной бросок. Тактические действия в баскетболе.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Прием и передача мяча сверху двумя руками. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Технические приемы через сетку в парах. Технические приемы и тактические действия (подача). Тактические действия в волейболе. Двусторонняя учебная игра. Правила соревнований.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. Тематическое планирование с указанием количества часов.

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока				
Организация и проведение занятий физической культурой					
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	20	20	20	20	20
Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	10	10	10	10	10
Лыжные гонки	3	3	3	3	3
Кроссовая и общефизическая подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВСФК «ГТО» Прикладно-ориентированная подготовка	10	10	10	10	10
Спортивные игры: футбол волейбол баскетбол	22	22	22	22	22
Плавание	3	3	3	3	3
Всего часов	68	68	68	68	68