

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Юго-Западное Управление Министерства Образования и Науки Самарской области

ГБОУ СОШ пос. Прибой

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

\_\_\_\_\_ Тагдирова Ю.С.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Юрков А. А.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Пономаренко И. В.

Приказ №70

от "30" августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)



Подписан цифровой подписью:  
И.В.Пономаренко  
DN: O=ГБОУ СОШ пос. Прибой, CN=  
И.В.Пономаренко, E=priboy\_sch\_bzn@  
samara.edu.ru  
Основание: Я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2023..08.31 08:38:39+04'00'

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения Основной образовательной программы, требованиями Федерального государственного образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

Рабочая программа курса «Физическая культура» сформирована на основе рабочей программы «Физическая культура: 5-9 классы (автор: В.И. Лях, М.: - Просвещение, 2019 г.), в соответствии с федеральным перечнем учебников, утверждённым Приказом МОиН РФ от 28.12.2018 № 345, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:  
-Учебник:

Физическая культура: учеб.для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений  
М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; Под ред. М.Я.Виленского  
М.:Просвещение,2018.;

Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение,2018.;

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889.

## 1. Планируемые результаты освоения 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 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.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

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:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## **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).

## **4. Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.



Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста,

исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300 и выше	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во раз	14	2	6—7	9			
		(мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-во	13				5	12—15	19
		раз (девочки)	14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

**Контрольные нормативы для учащихся 5 класса.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	10,1	10,8	11,0	10,5	11,0	11,5
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	160	150	145
Челночный бег 3X10 м (сек.)	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	6	4	1			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)				18	14	10
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	18	15	12	16	14	10
Кросс 1 500 м (мин., сек.)	8.30	9.00	9.30	9.30	9.50	10.10
Лыжи 2 км (мин., сек.)	13.00	13.30	14.00	13.30	14.00	14.30

**Контрольные нормативы для учащихся 6 класса.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	9,9	10,1	10,8	10,2	10,8	11,0
Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	135
Челночный бег 3X10 м (сек.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)				20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	18	16	12	16	14	10
Кросс 1 500 м (мин., сек.)	8.00	8.30	9.00	9.00	9.30	10.00
Лыжи 2 км (мин., сек.)	12.30	13.00	13.30	13.00	13.30	14.00

**Контрольные нормативы для учащихся 7 класса.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	9,7	9,9	10,1	10,0	10,4	10,8
Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	150	140
Челночный бег 3X10 м (сек.)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	8	5	3	20	16	12
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	20	18	15	18	14	10
Кросс 2 000 м (мин., сек.)	8.30	9.30	10.30	10.40	11.30	12.20
Лыжи 2 км (мин., сек.)	12.00	12.30	13.00	12.30	13.00	13.30



**Контрольные нормативы для учащихся 8 класса.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	9,5	9,7	10,0	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места (см)	200	180	160	175	160	145
Челночный бег 3X10 м (сек.)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)				25	18	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	23	21	20	18	15	13
Кросс 2 000 м (мин., сек.)	8.30	9.10	10.10	10.30	11.00	12.00
Лыжи 2 км (мин., сек.)	11.30	12.00	12.30	12.00	12.30	13.00

**Контрольные нормативы для учащихся 9 класса.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	9,4	9,6	9,8	9,7	9,9	10,2
Прыжок в длину с места (см)	210	190	175	180	165	155
Челночный бег 3X10 м (сек.)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)				30	20	18
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	25	23	20	20	18	16
Кросс 2 000 м (мин., сек.)	8.30	9.00	9.20	10.20	11.00	12.00
Лыжи 3 км (мин., сек.)	14.30	15.00	16.00	19.00	19.30	20.30

## 5. Тематическое планирование

5 класс

№	тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	30
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: волейбол	21
5	Спортивные игры: баскетбол	21

6 класс

№	тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	30
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: волейбол	21
5	Спортивные игры: баскетбол	21

## 7 класс

№	тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	30
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: волейбол	21
5	Спортивные игры: баскетбол	21

## 8 класс

№	тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	30
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: волейбол	21
5	Спортивные игры: баскетбол	21

9 класс

№	тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	30
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: волейбол	21
5	Спортивные игры: баскетбол	21