

**Приложение 2.12
к основной образовательной программе
основного общего образования**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(5-9 класс)**

Радужный, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года, № 1897 (с изменениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол от 08 апреля 2015 года № 1/15);
- ООП ООО «МБОУ СОШ №4»;
- Календарный учебный график «МБОУ СОШ №4»;
- Положение о рабочей программе учебных предметов и курсов внеурочной деятельности ФГОС НОО/ФГОС ООО в МБОУ СОШ №4.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников из федерального перечня учебников: Матвеев А.П. «Физическая культура». 5 класс, М: Просвещение, 2014. Матвеев А.П. «Физическая культура», 6-7 классы, 2016. Матвеев А.П. «Физическая культура», 8-9 классы, 2017.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество на уровне общего образования составляет 374 часа, со следующим распределением часов по классам: 5 класс отводится 68 часов; 6 классы - 102 часа; 7 классы - 68 часов; 8 классы - 68 часов; 9 классы - 68 часов.

Целью реализации ООП ООО по учебному курсу «Физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов освоения ООП ООО в соответствии с требованиями ФГОС ООО и ООП ООО МБОУ СОШ №4.

Задачами учебного предмета являются:

- 1) понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобрести опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширить опыт 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Оценка результатов освоения ООП по учебному предмету «Физическая культура» проводится в соответствии с разделом «Система оценки» ООП НОО/ООП ООО и «Положением о проведении промежуточной аттестации и осуществлении текущего контроля успеваемости обучающихся» МБОУ СОШ №4 и предусматривает проведение промежуточной и государственной итоговой аттестации.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета личностным, метапредметным и предметным.

Личностные результаты по предмету «Физическая культура» отражены в разделе ООП НОО/ООП ООО МБОУ СОШ №4 1.2.1 «Планируемые личностные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования»

Метапредметные результаты по предмету «Физическая культура» отражены в разделе ООП НОО/ООП ООО МБОУ СОШ №4 1.2.2 «Планируемые метапредметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования»

Предметные результаты

- 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Легкая атлетика 10 часов

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 60 метров. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Спортивные игры

Баскетбол 7 часов

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча и бросок мяча двумя руками от груди с места.

Гимнастика с элементами акробатики 15 часов

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения и кувырок вперед, ноги скрестно. Строевые упражнения и кувырок назад. Упражнения в равновесии. Ритмическая гимнастика. Упражнения в равновесии, на гимнастическом бревне. Акробатические упражнения: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, опорный прыжок.

Спортивные игры

Волейбол 8 часов

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Прямая нижняя подача мяча. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Лыжная подготовка 12 часов

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Подъем «полулочкой». Прохождение дистанции 1 км. Прохождение дистанции до 2,5 км. Торможение «плугом».

Спортивные игры

Баскетбол 7 часов

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча и бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди с места.

Легкая атлетика 9 часов

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Бег на короткие дистанции 60 метров. Бег на длинные дистанции 1000 метров

6 класс

Легкая атлетика 15 часов

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Правила техники безопасности. Бег с преодолением препятствий (преодоление препятствий наступанием, преодоление препятствий прыжковым бегом). Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Гладкий равномерный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.

Спортивные игры

Баскетбол 12 часов

Повороты с мячом на месте. Ведение с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Накрывание. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Стремительное нападение, позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Игра. Игра в мини-баскетбол

Гимнастика с элементами акробатики 21 час

Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Лазание по канату. Передвижение по гимнастическому бревну (скамейке) (девочки). Упражнения на невысокой перекладине

(мальчики). Упражнения на брусках (мальчики). Упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки). Прикладные упражнения: упражнения на кольцах (мальчики). Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол 17 часов

Повороты с мячом на месте. Ведение с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Накрывание. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Стремительное нападение, позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Игра. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра в мини-баскетбол.

Лыжная подготовка 14 часов

Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах 1 км. Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах 2 км. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Торможение и поворот упором. Преодоление небольших трамплинов. Преодоление естественных препятствий на лыжах.

Легкая атлетика. 3 часа

Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Спортивные игры

Волейбол 17 часов

Основные правила игры в волейбол. Нижняя боковая подача. Прием и передача мяча. Передача мяча в различные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Усложненные подачи мяча.

Легкая атлетика 4 часа

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег

7 класс

Легкая атлетика 8 часов

Т.Б. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание мяча 150 грамм

Двигательные действия и техническая подготовка -1ч.

Спортивные игры

Баскетбол 10 часов

Основные правила игры в баскетбол. Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболистов. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Вбрасывание мяча судьей. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Двухсторонняя игра.

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

Стойка на лопатках. Мост из положения стоя(д) Длинный кувырок с разбега (м). Акробатическая комбинация. Подтягивание на низкой, высокой перекладине. Комбинация на гимнастическом бревне (д), на перекладине (м). Параллельные брусья (м), разновысокие брусья (д). Прикладные упражнения: лазание по канату, лазание по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастическому бревну (скамейке) (д).

Акробатическая комбинация. Мост из положения стоя. Опорный прыжок, согнув ноги (м), ноги врозь (д). Примерная акробатическая комбинация (м). Ритмическая гимнастика (д). Примерная комбинация на гимнастическом бревне (д). Акробатическое соединение Танцевальные шаги польки.

Спортивные игры

Волейбол 15 часов

Основные правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча сверху двумя руками вперед. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Передача мяча в различные зоны площадки соперника. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Усложненные подачи мяча.

Лыжная подготовка 13 часов

Торможение и поворот упором. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Переход с одного хода на другой (прямой переход). Одновременный одношажный ход. Преодоление небольших трамплинов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Легкая атлетика 8 часов

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (разбег, отталкивание, полет, приземление). Метание малого мяча по летящему большому мячу. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с преодолением препятствий (преодоление препятствий наступанием, преодоление препятствий прыжковым бегом). Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Кроссовый бег. Гладкий равномерный бег.

8 класс

Легкая атлетика -11 часов

Беговые упражнения. Бег на 60 метров. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры Баскетбол – 7 часов

Стойки игрока и перемещения. Техника перемещения и остановок игрока. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

Строевые упражнения и кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения и опорный прыжок.

Спортивные игры. Волейбол 8 часов

Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Лыжная подготовка 11 часов

Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой». Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 2,5 км. Подъем «полуелочкой»

Спортивные игры Баскетбол – 6 часов

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

Легкая атлетика 9 часов

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Беговые упражнения. Бег на 1000 метров.

9 класс

Легкая атлетика 8 часов

Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега (прыжок способом «согнув ноги», прыжок, способом «прогнувшись»). Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры

Баскетбол 10 часов

Технические действия: повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание. Тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение. Тактические действия в защите: подстраховка, личная опека.

Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Примерная акробатическая комбинация (юноши). Комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): наскок на гимнастическую перекладину (размахивание, подъем разгибом, переход из упора в вис, соскок вперед прогнувшись). Комбинация на брусьях. Примерная комбинация на параллельных брусьях (юноши). Примерная комбинация на разновысоких брусьях (девушки). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девочки).

Спортивные игры

Волейбол 15 часов

Технические действия: передача мяча: передача мяча сверху двумя руками вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Прием мяча: прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар: прямой нападающий удар. Блокирование: индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Тактические действия в защите.

Лыжная подготовка 13 часов

Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой (переход без шага, переход через шаг, прямой переход). Переход с одновременного хода на попеременный. Переход с неоконченным отталкиванием палкой.

Легкая атлетика 8 часов

Оказание ПМП. Прыжки в высоту с разбега. Бег 60 метров. Бег на средние и длинные дистанции. Бег 2000 метров

Учащиеся, отнесенные к специальной и подготовительной медицинской группе, оцениваются по выполнению индивидуальных упражнений, подобранных с учетом заболевания, которые они могут выполнить без затруднений и не направленные на осложнение здоровья. Также им предоставляется возможность получить оценку путем выполнения устных, письменных заданий и за ответы на домашние задания.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено на 5 лет обучения для 5-9 классов.

5 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	10		2
Спортивные игры (Баскетбол)	7		-
Гимнастика с элементами акробатики	15		2
Спортивные игры (Волейбол)	8		-
Лыжная подготовка	12		2
Спортивные игры (Баскетбол)	7		2
Легкая атлетика	9		3
Итого	68		11

6 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	15		3
Спортивные игры (Баскетбол)	12		2
Гимнастика с элементами акробатики	21		3
Спортивные игры (Баскетбол)	17		-
Лыжная подготовка	13		1
Легкая атлетика	3		1
Спортивные игры (Волейбол)	17		1
Легкая атлетика	4		1
Итого	102		12

7 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	8		4
Спортивные игры (Баскетбол)	10		1
Гимнастика с элементами акробатики	14		5
Спортивные игры (Волейбол)	15		4
Лыжная подготовка	13		4
Легкая атлетика	8		4
Итого	68		26

8 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	11		7

Спортивные игры (Баскетбол)	7		-
Гимнастика с элементами акробатики	14		1
Спортивные игры (Волейбол)	8		-
Лыжная подготовка	12		1
Спортивные игры (Баскетбол)	7		2
Легкая атлетика	9		5
Итого	68		16

9 класс

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
Легкая атлетика	8		4
Спортивные игры (Баскетбол)	10		1
Гимнастика с элементами акробатики	14		5
Спортивные игры (Волейбол)	15		4
Лыжная подготовка	13		4
Легкая атлетика	8		4
Итого	68		26