

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

5-9 класс

Уровень образования: основное общее образование

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 5 лет

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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;
- готовность и способность 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе 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 ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение 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) приобретение опыта 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) 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 ее

воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений 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);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

– владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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, принеших 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 технику-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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*. Лыжные гонки: 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).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА (ТЕМЫ)

5 класс (102 ч)

№	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
	<i>История физической культуры</i>	2
	Олимпийские игры древности. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
	<i>Физическая культура человека</i>	6
	Росто-весовые показатели	1
	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	
	Режим дня и его основное содержание	1
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1
	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1
2	Физическое совершенствование	90
	<i>Лёгкая атлетика</i>	23
	Знания о физической культуре	1
	Беговые упражнения	10
	Прыжковые упражнения	6
	Метания малого мяча	6
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	22
	Знания о физической культуре	1

	Акробатические упражнения	10
	Опорные прыжки	8
	Прикладная подготовка	2
	Организаторская подготовка	1
	Лыжная подготовка	18
	Знания о физической культуре	1
	Освоение лыжных ходов	17
	Спортивные игры	27
	Знания о физической культуре	1
	Баскетбол	10
	Футбол	6
	Волейбол	10
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2
	Рефераты и проекты	2

6 класс (102 ч)

№	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
	История физической культуры	3
	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1
	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1
	Физическая культура человека	5
	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
	Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1
	Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	1
	Самонаблюдение и самоконтроль	1
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1
2	Физическое совершенствование	90
	Лёгкая атлетика	23
	Знания о физической культуре	1
	Беговые упражнения	10
	Прыжковые упражнения	6
	Метания малого мяча	6
	Гимнастика с основами акробатики	22
	Знания о физической культуре	1
	Акробатические упражнения	10
	Опорные прыжки	8
	Прикладная подготовка	2
	Организаторская подготовка	1
	Лыжная подготовка	18
	Знания о физической культуре	1
	Освоение лыжных ходов	17
	Спортивные игры	27
	Знания о физической культуре	1
	Баскетбол	10
	Футбол	6
	Волейбол	10
3	Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2
	Рефераты и проекты	2

7 класс (102 ч)

№	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
	<i>История физической культуры</i>	2
	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.	1
	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)»	1
	<i>Физическая культура человека</i>	6
	Режим дня и его основное содержание.	2
	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	2
	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1
2	Физическое совершенствование	90
	<i>Лёгкая атлетика</i>	23
	Знания о физической культуре	1
	Беговые упражнения	10
	Прыжковые упражнения	6
	Метания малого мяча	6
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	22
	Знания о физической культуре	1
	Акробатические упражнения	10
	Опорные прыжки	8
	Прикладная подготовка	2
	Организаторская подготовка	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16
	Знания о физической культуре	1
	Освоение лыжных ходов	15
	<i>Спортивные игры</i>	29
	Знания о физической культуре	1
	Баскетбол	12
	Футбол	6
	Волейбол	10
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2
	Рефераты и проекты	2

8 класс (102 ч)

№	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
	<i>История физической культуры</i>	2
	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1
	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)»	1
	<i>Физическая культура человека</i>	6
	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	1

	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	1
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.	1
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
	Совершенствование физических способностей	1
	Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
2	Физическое совершенствование	90
	<i>Лёгкая атлетика</i>	23
	Знания о физической культуре	1
	Спринтерский бег	10
	Прыжки в длину	5
	Прыжки в высоту	5
	Метания мяча в цель и на дальность	2
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	22
	Знания о физической культуре	1
	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	
	Строевые упражнения	
	Акробатические упражнения	9
	Опорные прыжки	8
	Прикладная подготовка	2
	Организаторская подготовка	1
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16
	Знания о физической культуре	1
	Освоение лыжных ходов	15
	<i>Спортивные игры</i>	29
	Знания о физической культуре	1
	Баскетбол	12
	Футбол	6
	Волейбол	10
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,	2
	Выполнение функциональных проб	
	Рефераты и проекты	2

9 класс (102 ч)

№	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
	<i>История физической культуры</i>	2
	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1

	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)»	1
	Физическая культура человека	6
	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1
	Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	1
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	1
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
	Совершенствование физических способностей	1
	Адаптивная физическая культура	1
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
2	Физическое совершенствование	90
	Лёгкая атлетика	23
	Знания о физической культуре	1
	Спринтерский бег	10
	Прыжки в длину	6
	Прыжки в высоту	6
	Метания мяча в цель и на дальность	
	Гимнастика с основами акробатики	22
	Знания о физической культуре	1
	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	10
	Строевые упражнения	7
	Акробатические упражнения	2
	Опорные прыжки	1
	Прикладная подготовка	
	Организаторская подготовка	1
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	
	Лыжная подготовка	16
	Знания о физической культуре	1
	Освоение лыжных ходов	15
	Спортивные игры	29
	Знания о физической культуре	1
	Баскетбол	12
	Футбол	6
	Волейбол	10
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,	2
	Выполнение функциональных проб	
	Рефераты и проекты	2