

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования МАОУ СОШ № 19,
(приказ № 5-ОД от 31.08.2015г.),
изменения (дополнения) (приказ № 106-ОД от 12.12.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование
Стандарт: ФГОС
Нормативный срок обучения: 5 лет
Класс: 5 -9 классы

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего (приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12. 2010 года № 1897);
- Учебного плана МАОУ СОШ № 19;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение»

Планируемые результаты

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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)";*

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 уп-

ражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- ***Содействие развитию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)***

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, детей с ОВЗ.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предполагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителя физкультуры в специальных журналах из года в год фиксируют результаты тестирования.

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую

комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Ч е л	8,9	9,5		9,4	10,1	

Шестиминутный	1200	1100		1025	825	
Б е г	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в д л	150	140		140	130	
Прыжок в д л	320	280		280	240	
Прыж о к	100	85		95	75	
Метание мяча 150	34	25		20	14	
Лазанье по канату,	280	220		250	170	
Подтягивание в	4	2		–	–	
Подтягивание из	–	–		14	8	
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Б е г	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100	23	25		25	27	
Кросс 1500 м,	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	38	14		38	14	

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Мини- футбол	6
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика с основами акробатики и ритмической гимнастики	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	16
7	Плавание	6
	Итого	105

Планируемые результаты изучения учебного предмета

6 класс

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностью массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Чел	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный	1250	1075		1075	875	
Бег	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с	165	150		150	140	
Прыжок в длину с	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г,	36	28		23	17	
Лазанье по канату,	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		—	—	
Подтягивание из	—	—		16	10	
Бег	14,15	14,4		14,45	15,1	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на конках 100 м,	22	24		24	26	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, м	50 м —	25 м		50 м —	25 м —	

Тематическое планирование

6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Мини- футбол	6
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика с основами акробатики и ритмической гимнастики	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	16
7	Плавание	6
	Итого	105

Планируемые результаты изучения учебного предмета

7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Чел	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег,	1300	110		1100	920	
Бе	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с	180	160		160	150	
Прыжок в длину с	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		–	–	
Подтягивание из вис	–	–		18	12	
Бе	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	21	23	23	25		
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,3	14,30	15,3		
Плавание, м	50 м –	25 м	50 м –	25 м –		
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
			баллов			баллов

Тематическое планирование

7 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Мини- футбол	6
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика с основами акробатики и ритмической гимнастики	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	16
7	Плавание	6
	Итого	105

Планируемые результаты изучения учебного предмета

8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планирования двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно- силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Чел	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег,	1350	1150		115	970	
Бе	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с	200	170		165	150	
Прыжок в длину с	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	

Поднимание туловища из положения	–	–		15	10	
Бег	18,30	19,40	Задание выполнено с	20,30	22,00	Задание выполнено с
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 4 км	–	б/в	результатом ниже 4 баллов	–	б/в	результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м,	1,00	1,20		1,15	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	–	–		13,00	14,0	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,0		–	б/в	
Кросс 4000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	50 м –	25 м		50 м –	25 м –	

Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Мини- футбол	6
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика с основами акробатики и ритмической гимнастики	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	16
7	Плавание	6
	Итого	105

Планируемые результаты изучения учебного предмета

9 класс (проект)

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирования двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Чел	7,9	8,4		8,8	9,5	

Шестиминутный бег,	1400	1200	баллов	120	1020	ниже 4 баллов		
Б е	9,20	10,20		10,30	12,15			
Бег 3000 м	–	б/в		–	б/в			
Прыжок в длину с	210	175		170	150			
Прыжок в длину с	410	360		350	280			
Прыжок в высоту с	125	110		110	90			
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20			
Лазанье по канату, см	300	200		–	–			
Лазанье по канату без	300	200		–	–			
Подтягивание в висе, раз	9	6		–	–			
Поднимание туловища из положения	–	–	20	15				
Б е	17,45	18,30	Задание выполнено с	19,45	21,00	Задание		
Задания	Оценка в баллах							
	Мальчики			Девочки				
	5	4		3	5		4	3
Бег на лыжах 5 км	–	б/в		результато м ниже 4 баллов	–		б/в	результато м ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м,	0,55	1,15			1,05		1,20	
Кросс 300 м, мин, с	0,55	1,15			1,05		1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45			12,40		13,5	
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,0			–		–	
Кросс 5000 м	–	б/в			–		б/в	
Плавание, м	50 м –	25 м	50 м –		25 м –			

**Тематическое планирование
9 класс (проект)**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	25
2	Мини- футбол	6
3	Баскетбол	13
4	Гимнастика с основами акробатики и ритмической гимнастики	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Волейбол	16
7	Плавание	6
	Итого	105