

Кировское областное государственное  
общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа пгт Оричи»

<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор КОГОБУ СШ пгт Оричи  _____ Г.В. Володина Приказ № 174 от 01.09.2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> зам. директора по УВР  _____ Г.И. Репина «31» августа 2023	<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии Руководитель ШМО _____ А.А.Репин Протокол №1 от 30.08.2023
---	--	--

**Рабочая программа по предмету**  
**«Физическая культура»**  
**(предметная область «Физическая культура**  
**и основы безопасности жизнедеятельности»)**  
**7-9 класс**  
**на 2023-2024 уч.г.**

Оричи, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы основного общего образования «Физическая культура», М «Просвещение», 2010;
- Рабочей программы «Физическая культура», предметная линия А. П. Матвеев, 5-9 класс, Москва, «Просвещение», 2012.
- Основной образовательной программы основного общего образования КОГОБУ СШ пгт Оричи 5-9 классы.
- Положения о рабочей программе КОГОБУ СШ пгт Оричи

Программа ориентирована на использование учебников:

- «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2012
- «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2012
- «Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2011

На изучение данного курса в учебном плане КОГОБУ СШ пгт Оричи отводится 2 часа в неделю, 68 часа в год в каждом классе, 340 часов за курс.

Общей **целью** школьного образования по физической культуре 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.

В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

## I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и

уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формировании 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;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, 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 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 доврачебную 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 нести 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).

## Планируемые результаты по окончании курса 5-9 класс

### Знания о физической культуре

#### 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 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.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

7

### КЛАСС

Раздел	Содержание
Знания физической культуре	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно – оздоровительной деятельностью
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность:</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в полу шпагат.. Опорные прыжки (согнув ноги и ноги врозь). Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки). Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения на гимнастических брусьях. Висы и упоры. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. Лазанье по канату и гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкая атлетика</i> Бег и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Метание малого мяча вертикальную мишень, на дальность с разбега. Прыжки: в длину с разбега; в длину с места, прыжки в высоту. Развитие быстроты, координации движений, силы и выносливости</p> <p><i>Спортивные игры</i> <b>Баскетбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений <b>Волейбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений <b>Футбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <b>Лыжные гонки.</b> Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b> Общефизическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>

8

### КЛАСС

Раздел	Содержание
Знания физической культуре	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в

	современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно – оздоровительной деятельностью
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность:</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) и брусьях, перекладинах, параллельных и разновысоких брусьях. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги (юноши), прыжок боком с поворотом на 90° градусов. Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. Лазанье по канату и гимнастической стенке.</p> <p><b>Легкая атлетика</b> Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Метание малого мяча вертикальную мишень, на дальность с разбега. Прыжки: в длину с разбега; в длину с места, прыжки в высоту. Развитие быстроты, координации движений, силы и выносливости</p> <p><b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений <b>Волейбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений <b>Футбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Гандбол. История игры. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b> Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p><b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b> Общефизическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>

9

## КЛАСС

Раздел	Содержание
Знания физической культуре	о Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учёт индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристические походы, как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила



	<p>проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально – прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности физкультурно – оздоровительной деятельностью</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность:</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.</p> <p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) и брусьях, перекладинах, параллельных и разновысоких брусьях. Стойка на голове и руках. Подъем в упор переворотом махом на перекладине. (юноши). Подъем силой на перекладине. (юноши). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки). Длинный кувырок с разбега (юноши). Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши), прыжок боком с поворотом на 90° градусов (девушки). Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. Лазанье по канату и гимнастической стенке.</p> <p><b>Легкая атлетика</b>  Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег. Метание малого мяча вертикальную мишень, горизонтальную мишень, на дальность с разбега. Прыжки: в длину с разбега; в длину с места, прыжки в высоту. Развитие быстроты, координации движений, силы и выносливости</p> <p><b>Спортивные игры</b>  <b>Баскетбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений  <b>Волейбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений  <b>Футбол.</b> Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  <b>Лыжные гонки.</b> Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение «плугом». Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.  <b>Плавание.</b> Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (обзорный урок).  <b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b> Общефизическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		7 кл	8 кл	9 кл
1.	Знания о физической культуре	1	1	1
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков		
3.	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе проведения уроков		
4.	Физическое совершенствование:	67	67	67
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2	2	2
	<i>Легкая атлетика</i>	19	19	19
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	12	12	12
	<i>Спортивные игры</i>	21	20	20
	<i>Лыжные гонки</i>	12	13	13
	<i>Плавание</i>	1	1	1
5.	Упражнения общеразвивающей направленности.	В процессе проведения уроков		
<b>Количество уроков в неделю</b>		2	2	2
<b>Количество учебных недель</b>		34	34	34
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

