

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа р.п. Озинки»

ул.8-ое Марта, д.9, р.п. Озинки, Саратовская область, 413620  
Тел.: (884576) 4-15-78, e-mail: [ozin-oosh@yandex.ru](mailto:ozin-oosh@yandex.ru)

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания ШМО учителей  
по программе АООП ОУО(ИН)  
МОУ «ООШ р. п. Озинки»  
протокол № 188 от 28.08 2020г.  
И.И.И. А.Ж.Юсупова  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ООШ р. п. Озинки»

Приказ № 188 от 28.08 2020г.



**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
И.И.И. Т.В.Петренко  
подпись Ф.И.О.  
28.08 2020 г.

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
МОУ «ООШ р. п. Озинки»  
протокол № 1 от 28.08 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования адаптированное основное общее-5-9 класс  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 510

Программа разработана на основе примерной программы под ред.  
В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных  
учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2000г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год  
издания при наличии)

## Пояснительная записка

Программа «Программа специальных(коррекционных) классов общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой».

Предмет физическая культура

Класс 5-9

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

Федерального государственного общеобразовательного стандарта

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред.В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2000г.В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение1968

Рабочая программа ориентирована на использование учебно -методического комплекта:

Учебник для учащихся:

Физическая культура.5-9 классы: под общ. Редакцией В.В.Воронковой сборник 1 ГИЦ «Владос» Москва 2000г.

Методические пособия для учителя:

Физическая культура.5-9 классы: под общ. Редакцией В.В.Воронковой сборник 1 ГИЦ «Владос» Москва 2000г.В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», ГИЦ «Владос», Москва, 2000г.А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990

А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995

## Место предмета в учебном плане

В учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Министерства образования и науки нагрузка в 5 - 9 классах составляет 510 часов.:

Рабочая программа рассчитана в 5 классе на 102 ч,3 ч в неделю, 34 учебных недели

Рабочая программа рассчитана в 6 классе на 102 ч, 3 ч в неделю, 34 учебных недель

Рабочая программа рассчитана в 7 классе на 102 ч,3 ч в неделю, 34 учебных недель

Рабочая программа рассчитана в 8 классе на 102 ч,3 ч в неделю, 34 учебных недель

Рабочая программа рассчитана в 9 классе на 102ч, 3 ч в неделю, 34 учебных недель

## **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

### **Обучающийся 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.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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.

## **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

### **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 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;
- 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. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами 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.

### **Метапредметные результаты**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-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;

-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;

-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. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

## Содержание учебного предмета, курса 5 класс

### **Знания о физической культуре (4 ч)**

Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности

### **Организация здорового образа жизни (3 ч)**

### **Планирование занятий физической культуры (2 ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч)** Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. ОРУ для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз. Упражнения для снятия нервного напряжения.

**Легкая атлетика (28 ч)** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Бег 1, 1.5, 2 км. Ходьба 1 км. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

**Гимнастика с основами акробатики (22 ч)** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

**Лыжная подготовка (18 ч)** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

**Спортивные игры (20 ч)** На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

## Содержание учебного предмета, курса 6 класс

**Легкая атлетика (28 ч)** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

**Гимнастика (25 ч)** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

**Лыжная подготовка (18 ч)** Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км. Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

**Спортивные игры (20 ч)** На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола

**Баскетбол- (11 ч)** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.



## Содержание учебного предмета, курса 7 класс

**Теоретические сведения:** 3 ч значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика:** 18 ч. **Теоретические сведения:** виды гимнастики в школе.

### **Практический материал**

*-построения, перестроения:* (размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*-упражнения на дыхание:* (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

*- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).

*-упражнения, укрепляющие осанку:* (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

*-упражнения для расслабления мышц:* (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

*-упражнения для развития координации движений :* (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:* (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с

места на заданное расстояние без предварительной отметки.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- с гимнастическими палками: (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

-со скакалками: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): ( перекачивание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверх наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).  
**Лазание:**(лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

**Равновесие:** (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**Опорный прыжок:** (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

### **Легкая атлетика:25 ч.**

-**Ходьба:** (продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).

-**Бег:** ( Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.).  
Эстафета 4 × 6 м.

-**беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

- **прыжки:** запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.

-**метание:** (метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

**Коррекционные игры:** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** Игры с бегом; (« Догони ведущего», «эстафеты»), игры с прыжками;( « Установи рекорд»),игры с бросанием,

ловлей и метанием; («Ловкие и меткие»). игры с переноской груза; игры с элементами волейбола («Перебросить в круг», «картошка»).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

**-Волейбол 18 ч.**( права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры).

**-Баскетбол 16 ч.**( упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу**(тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

### **Межпредметные связи:**

*Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

*Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

*Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

*География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

*История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Кроссовая подготовка -22 ч.

## Содержание учебного предмета, курса 8 класс

**Теоретические сведения:** 3 ч. значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика: 18 ч.**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

*-построения, перестроения:* (размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*-упражнения на дыхание:* (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

*- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).

*-упражнения, укрепляющие осанку:* (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

*-упражнения для расслабления мышц:* (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

*-упражнения для развития координации движений :* (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:* (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.).

Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- с гимнастическими палками: (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

-со скакалками: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): ( перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).  
**Лазание:**(лазание по гимнастической стенке,передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

**Равновесие:** (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**Опорный прыжок:** (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

### **Легкая атлетика:24 ч.**

-**Ходьба:** (продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).

-**Бег:** ( Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.).  
Эстафета 4 × 6 м.

-**беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

- **прыжки:** запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.

-**метание:** (метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

**Коррекционные игры:** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** Игры с бегом; (« Догони ведущего», «эстафеты»), игры с прыжками; (« Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием; («Ловкие и меткие»). игры с переноской груза; игры с элементами волейбола (« Перебросить в круг», « картошка»).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

**-Волейбол -18 ч.**( права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры).

**-Баскетбол -27 ч.**( упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу**(тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

### **Межпредметные связи:**

*Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

*Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

*Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

*География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

*История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Кроссовая подготовка-12ч.

## Содержание учебного предмета, курса 9 класс

**Теоретические сведения: 3 ч.** значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика: 18 ч.**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики в школе.

### **Практический материал**

*- построения, перестроения:* (размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте»). Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*- упражнения на дыхание:* (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений).

*- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).

*- упражнения, укрепляющие осанку:* (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

*- упражнения для расслабления мышц:* (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

*- упражнения для развития координации движений :* (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:* (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с

места на заданное расстояние без предварительной отметки.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- с гимнастическими палками: (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

-со скакалками: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): ( перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверх наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).  
**Лазание:**(лазанье по гимнастической стенке,передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

**Равновесие:** (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**Опорный прыжок:** (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

### **Легкая атлетика:24 ч.**

-**Ходьба:** (продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).

-**Бег:** ( Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.).  
Эстафета 4 × 6 м.

-**беговые упражнения.** Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

- **прыжки:** запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.

-**метание:** (метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

**Коррекционные игры:** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** Игры с бегом; (« Догони ведущего», «эстафеты»), игры с прыжками;( « Установи рекорд»),игры с бросанием,



ловлей и метанием; («Ловкие и меткие»). игры с переноской груза; игры с элементами волейбола («Перебросить в круг», «картошка»).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

**-Волейбол -18 ч.** (права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры).

**-Баскетбол-27 ч.** (упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу**(тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

### **Межпредметные связи:**

*Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

*Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

*Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

*География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

*История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Кроссовая подготовка -12 ч.

### Учебно-тематический план

класс	Тема	Количество часов
5	Знания о физической культуре	4
	Организация здорового образа жизни	3
	Планирование занятий физической культуры	2
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
	Гимнастика с основами акробатики	22
	Лыжная подготовка	18
	Спортивные игры	20
	итого	102

класс	Тема	Количество часов
6	Легкая атлетика (28 ч)	28
	Гимнастика (25ч)	25
	Лыжная подготовка ( 18 ч)	18
	Спортивные игры (20ч)	20
	Баскетбол- (11ч)	11
	Итого	102

класс	Тема	Количество часов
7	Теоретические сведения	3
	Гимнастика	18
	Легкая атлетика	25
	Волейбол	18
	Баскетбол	16
	Кроссовая подготовка	22
	Итого	102

класс	Тема	Количество часов
8	Теоретические сведения	3
	Гимнастика	18
	Легкая атлетика	24
	Волейбол	18
	Баскетбол	27
	Кроссовая подготовка	12
	Итого	102

класс	Тема	Количество часов
9	Теоретические сведения	3
	Гимнастика	18
	Легкая атлетика	24
	Волейбол	18
	Баскетбол	27
	Кроссовая подготовка	12
	Итого	102

