

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея-интерната
«Подмосковный»

А.А. Максаев
Приказ №09 от 01.09.2021г.



Частное учреждение
общеобразовательного и дополнительного образования
«Лицей-интернат «Подмосковный»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 класс
основное общее образование
(ФГОС ООО)

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура 5 – 9 класс» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Приказа Минобрнауки и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки и РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»;
- Основной образовательной программы основного общего образования Лицея-интерната «Подмосковный»;

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом примерной программы «Физическая культура», 5-9 класс М. «Просвещение» 2017 и авторской программы «Физическая культура» 5-9 классы Лях В. И.- М. «Просвещение» 2017.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Для 5-7 классов единый учебник: «Физическая культура», 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алешина- М.: Просвещение, 2017.

Для 8-9 классов единый учебник: «Физическая культура», 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях-М.: Просвещение, 2017.

Программа рассчитана на 340 часов:

- 5 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;
- 6 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;
- 7 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;
- 8 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;
- 9 класс - 2 часа в неделю, 68 за год;

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения;

Знать великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- 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 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.

Обучающийся 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 по физической подготовке.

6 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Обучающийся 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

Обучающийся 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения;
- 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге;
- 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 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.

Обучающийся 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 по физической подготовке.

7 класс

Знания о физической культуре

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 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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 по физической подготовке.

8 класс

Знания о физической культуре

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 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

Обучающийся 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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

Обучающийся 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.

Обучающийся 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 по физической подготовке.

9 класс

Знания о физической культуре

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 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

Обучающийся научиться:

- 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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

Обучающийся научиться:

- 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.

Обучающиеся получают 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 по физической подготовке.

Метапредметные результаты

В области нравственной культуры:

Обучающийся научиться:

Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности;

Ответственно относиться к порученному делу, дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Обучающийся получить возможность научиться:

проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Обучающийся научиться:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рационально планировать учебную деятельность, уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Обучающийся получить возможность научиться:

преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, самостоятельно использовать спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;

самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

Обучающийся научиться:

Оценивать красоту телосложения и осанку человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Понимать культуру движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовые зрелищные мероприятия.

Проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Обучающийся получить возможность научиться:

Организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

Организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

Обучающийся научиться:

Владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

Владеть вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Научиться логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Обучающийся получить возможность научиться:

Интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

Формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

Осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть

В области физической культуры:

Обучающийся научиться:

Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Владеть 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;

Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья. Физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении формы занятий физической культурой.

Обучающийся получить возможность научиться:

Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
Составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных особенностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Владение умением достаточно точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Обучающийся получит возможность для формирования:

Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

Развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

Положительно относиться к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью.

Накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Основные направления воспитательной деятельности (из Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)

1.Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской– ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского– познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, – мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

5 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Виды старта. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание мяча на дальность. Техника метания мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000 м., 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах через сетку. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, техника передачи в тройках.

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Кувырки вперед, назад. Равновесие на одной ноге (ласточка), мост, стойка на лопатках (девочки), лазанье по канату. Акробатические комбинации. Опорные прыжки через козла.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Лыжная гонка. Техника поворотов на месте. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 3 км. Игры.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирования мяча у соперника. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

6 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Виды старта. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание мяча на дальность. Техника метания мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 13 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000 м., 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, техника передачи в тройках. Передача мяча в парах через сетку.

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Кувырки вперед, назад. Равновесие на одной ноге (ласточка), мост, стойка на лопатках (девочки), лазанье по канату. Акробатические комбинации. Опорные прыжки через козла.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Лыжная гонка. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 3 км. Игры.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирания мяча у соперника. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок.

7 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках легкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Виды старта. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание мяча на дальность. Техника метания мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 14 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000 м., 1500 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Комбинированный прием мяча сверху и снизу. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, техника передачи в тройках.

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Равновесие на одной ноге (ласточка). Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Кувырки вперед, назад. Стойка на руках и голове махом одной (мальчики), мост, стойка на лопатках (девочки), лазанье по канату. Акробатические комбинации. Опорные прыжки через козла.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Техника поворотов на месте. Лыжная гонка. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 4 км. Игры.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирования мяча у соперника. Тактика защиты. Тактика нападения. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок.

8 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Виды старта. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание мяча на дальность. Техника метания мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000 м., 2000 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямая верхняя подача. Комбинированный прием мяча сверху и снизу. Учебная игра. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, техника передачи в тройках. Техника передачи в тройках после перемещения. Технические приёмы атаки.

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Равновесие на одной ноге (ласточка). Кувырки вперед, назад. Высокий кувырок (мальчики). Стойка на руках и голове силой (мальчики), мост, стойка на лопатках (девочки), лазанье по канату. Акробатические комбинации. Опорные прыжки через козла.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Техника поворотов на месте. Лыжная гонка. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 4 км. Игры.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирования мяча у соперника. Тактика защиты. Индивидуальная защита. Тактика нападения. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок техника.

9 класс

1. Легкая атлетика

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология бега. Бег по дистанции 30-60 м. Техника челночного бега. ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-60 м. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью 30-60 м. Метание мяча 150 гр на дальность. Техника метания мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 18 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1000м, 2000м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места.

2. Спортивные игры. Волейбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямая верхняя подача. Комбинированный прием мяча сверху и снизу. Техника блокировки мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, техника передачи в тройках после перемещения.

3. Гимнастика.

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Брусья: махи, сед ноги врозь, соскок на 180 (мальчики). Акробатическое соединение и элементы на спортивном бревне (девочки). Кувырки вперед, назад. Стойка на руках (мальчики), мост и выход из моста, стойка на лопатках (девочки), колесо, лазанье по канату (девочки), лазание по канату без ног (мальчики). Акробатические комбинации. Опорные прыжки через козла.

4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ходов: одновременные и попеременный ходы. Теория лыжного спорта. Лыжная гонка. Подъемы в гору. Спуски с горы. Торможение. Прохождение дистанции 5 км. Игры.

5. Спортивные игры. Баскетбол.

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Техника отбирания мяча у соперника. Игра 2х2, 3х3. Техника заслона. Техника освобождения игрока от защитника. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальная защита. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Трехочковый бросок.

РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

5 класс

Наименование Разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
итого	68	21	

6 класс

Наименование Разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
итого	68	21	

7 класс

Наименование Разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
итого	68	21	

8 класс

Наименование Разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
итого	68	21	

9 класс

Наименование Разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество зачетов	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	24	8	1-8
Спортивные игры (волейбол)	12	3	1-8
Гимнастика с элементами акробатики	12	3	1-8
Лыжная подготовка	10	4	1-8
Баскетбол	10	3	1-8
итого	68	21	