

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Кадниковская школа»
Вожегодского муниципального округа
Вологодской области

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол от 30.08.2024г. №1	Утверждено приказом директора от 30.08.2024г. № 92
--	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Час здоровья»**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И.Ляха и А.А.Зданевича	
Учебники	А.П.Матвеев Физическая культура.6-7 класс, 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев.-., - М.: Просвещение, 2011. Рабочая программа Физическая культура 5-9 класс автор А.П.Матвеев М.Просвещение 2012.
Количество часов	1 час в неделю (34 часа в год)
Срок реализации	1 год
Возраст учащихся	7-11 лет
Разработчик программы	Поспелов Николай Васильевич, учитель физической культуры

п.Кадниковский 2024 г.

Введение

Темы и разделы данной программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Час здоровья - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Час здоровья - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в объединении дополнительного образования «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа «Час здоровья».

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности

(содержание программного материала).

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;

- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 30 минут; общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты :

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий
3	Легкая атлетика	6
4	Спортивные игры: футбол	8
5	Спортивные игры:пионербол	8
6	Спортивные игры:баскетбол	8
7	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего:	34

**Тематическое планирование
«Час здоровья» .**

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема занятия (элементы содержания).	Дата прохождения	Количество часов всего
		(34 часа).		
1.	Легкая атлетика. 1.	1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.		3
	2.	2. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.		
	3.	3. Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
2.	4. Спортивные игры: Футбол	1. О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание.Технические приемы в футболе.		8
	5.	2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,по кругу)		
	6.	3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,по кругу,змейкой,между стоек).Передача мяча.		
	7.	4.Основные правила игры.Техника ведения мяча (по прямой,по кругу,змейкой,между стоек).Техника удара с разбега.		
	8.	5. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	9.	6. Основные правила игры.Техника ведения		

		мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		
	10.	7. Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.		
	11.	8. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.		
	Гимнастика. 12.	1. Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание. (у)		4
	13.	2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ		
	14.	3. О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.		
	15.	4. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание		
	Спортивные игры: Волейбол 16.	1. --- Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у)		8
	17.	2. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	18.	3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	19.	4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола		
	20.	5. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
	21.	6. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	22.	7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23.	8. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	Спортивные игры: Баскетбол 24.	1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами		8
	25.	2. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника		

		остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол		
	26.	3 Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди		
	27.	4. Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи:от груди,головой,от плеча.. Поднимание туловища.		
	28.	5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча . Игра в баскетбол.2*2		
	29.	6. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	30.	7. Техника передвижения и остановки прыжком.Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
	31.	8. .Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		
	Легкая атлетика			3
	32.	1.Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.		
	33.	2.Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища.Челночный бег.Подтягивание		
	34.	3.О.Р.У.беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.		

Коррекционный блок

В этой группе занимаются и дети с ОВЗ. Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход,

с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка. Необходимо помнить, что реакция организма детей с ОВЗ на нагрузку отличается от реакции организма здоровых учащихся. Поэтому учитель учитывает особый склад личности, данные обстоятельства требуют более внимательного отношения к занимающимся, проявления доброжелательности, более совершенной педагогической техники общения, культуры речи.

Одной из форм организации учебного процесса является кружок, который направлен на:

- § создание оптимальных условий обучения;
- § исключение психотравмирующих факторов;
- § сохранение состояния здоровья учащихся;
- § развитие положительной мотивации к занятиям;

Оценочные материалы.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-11 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень	
				мальчики	девочки

				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7 8 9-10 11	7.5 7.1 6.8 6.6	7.3-6.2 7.0-6.0 6.7-5.7 6.5-5.6	5.6 5.4 5.1 5.0	7.6 7.3 7.0 6.6	7.5-6.4 7.2-6.2 6.9-6.0 6.5-5.6	5.8 5.6 5.3 5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7 8 9-10 11	11.2 10.4 10.2 9.9	10.8- 10.3 10.0-9.5 9.9-9.3 9.5-9.0	9.9 9.1 8.8 8.6	11.7 11.2 10.8 10.4	11.3- 10.6 10.7- 10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	10.2 9.7 9.3 9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7 8 9-10 11	100 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 165 175 185	90 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег	7 8 9-10 11	700 750 800 850	730-900 800-950 850- 1000 900- 1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7 8 9-10 11	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7.5 7.5 8.5	2 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11.5 12.5 13.0 14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7 8 9-10 11	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Используемая литература:

Авторы:

- А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
- А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
- Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

IX. Календарный учебный график

День недели	Месяц	Сентябрь					Октябрь				
Понедельник			4	11	18	25	2	9	18	23	30
Вторник			5	12	19	26	3	10	17	24	31
Среда			6	13	20	27	4	11	18	25	
Четверг			7	14	21	28	5	12	19	26	
Пятница		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
Суббота		2	9	16	23	30	7	14	21	28	
Воскресенье		3	10	17	24	1	8	15	22	29	

День недели	Месяц	Ноябрь					Декабрь				
Понедельник			6	13	20	27		4	11	18	25
Вторник			7	14	21	28		5	12	19	26
Среда		1	8	15	22	29		6	13	20	27
Четверг		2	9	16	23	30		7	14	21	28
Пятница		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Суббота		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Воскресенье		5	12	19	26		3	10	17	24	31

День недели	Месяц	Январь					Февраль				
Понедельник		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Вторник		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Среда		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Четверг		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Пятница		5	12	19	26		2	9	16	23	
Суббота		6	13	20	27		3	10	17	24	
Воскресенье		7	14	21	28		4	11	18	25	

День недели	Месяц	Март					Апрель				
Понедельник			5	11	18	25	1	8	15	22	29
Вторник			6	12	19	26	2	9	16	23	30
Среда			6	13	20	27	3	10	17	24	
Четверг			7	14	21	28	4	11	18	25	
Пятница		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Суббота		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Воскресенье		3	10	17	24	31	7	14	21	28	

День недели	Месяц	Май					Июнь				
Понедельник			6	13	20	27		3	10	17	24
Вторник			7	14	21	28		4	11	18	25
Среда		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Четверг		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Пятница		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Суббота		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Воскресенье		5	12	19	26		2	9	16	23	30

День недели	Месяц	Июль					Август				
Понедельник		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Вторник		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Среда		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Четверг		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Пятница		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Суббота		6	13	20	27		3	10	17	24	31
Воскресенье		7	14	21	28		4	11	18	25	

	- дни занятий
	- выходные дни
	- праздничные дни
	- каникулы