

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Шанчы Чаа-Хольского
кожууна Республики Тыва»



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Тувинская культура

Класс 8-9

Учитель Арантай Агдана Рагимова

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 уч.год

Количество часов по учебному плану: в неделю 3, в год 102 ч.

Учебник _____

Рабочую программу составил(а) Арантай А. Р.

Шанчы 2023-2024 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 – 9 классов разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 “О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений”), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная **цель** конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские,

малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;

- Приказ Минобрнауки России № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»;

- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Основная общеобразовательная программа МКОУ Шатуновская сош в том числе учебный план начального общего образования;

- Программа развития универсальных учебных действий МКОУ Шатуновская сош
а также:

- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – 5-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 61 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2013. 104 с.;

- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.

- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 190 с.: ил.

- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;

- Базисный учебный план;

- Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. – Барнаул, КГБУ АК ИПКРО, 2015),

а также локальным документом:

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования и базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 210 ч, из расчёта 3 ч в неделю 8 – 9 классы.

Т.к. в 2019-2020 учебном году в 9 классе 34 учебных недели, а авторская программа курса физическая культура рассчитана на 105 часов, т.е. 35 недель, были объединены темы «Развитие двигательных способностей» с темой «овладение тактикой игры» в разделе футбол. При объединении тем программа выдается полностью.

В 8 классе обучается ученик с задержкой психического развития.

Тематический раздел «Плавание» не вводится в учебный процесс в связи с отсутствием соответствующих условий и материальной базы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8 – 9 классы

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

— **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

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

- • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

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

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

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

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной

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

— Предметные результаты отражают:

— • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

— • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

— • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

— • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом,

подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными

энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания **О** физической культуре

На раздел «основы знаний» отводится 18 часов. Выдается интегрировано с разделом «двигательные умения и навыки».

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Комментарий: Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Комментарий: После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразие условий выполнения упражнений, дальности разбега в метаниях и прыжках, веса и формы метательных

снарядов, способов преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах предусмотрено использование других, более сложных спортивных способов прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр.** В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

С 5 класса планируется обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Элементы единоборств.

Комментарий: в Учебно-тематическом планировании авторской программы предусмотрено изучение данного раздела в 8-9 классе. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками

единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Изучение данного раздела возможно в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов
Критерии оценивания
Примерные учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура
8 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Отличительные особенности рабочей программы За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы

Задачи авторской программы не соответствуют задачам ФГОС ООО и Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе задачи соотнесены с Примерной программой.

В «Содержании курса» авторской программы, скопированном с Примерной программы, отсутствует указание на «гандбол», «элементы единоборств», «бадминтон», «скейтборд», «хоккей», «коньки», «атлетическая гимнастика», которые появляются в «Тематическом планировании». Исходя из этого, настоящей рабочей программой предполагается изучение следующих видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, гандбол, лыжная подготовка. Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП ООО, указанных в Стандарте ООО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе данный перечень соответствует Примерной программе по физической культуре ФГОС ООО.

Название разделов планирования авторской программы не соответствуют Примерной программе, изменена их очередность. Так, в Тематическом планировании авторской программы для 5–7 кл. вместо «Знания о физической культуре» указана формулировка «Основы знаний» (по Стандарту 2004 г.), вместо «Физическое совершенствование» – «Двигательные умения и навыки», вместо «Способы физкультурной деятельности» – «Развитие двигательных способностей». В Тематическом планировании 8–9 кл. Раздел 1 оформлен в виде адресного послания «Что вам надо знать» (непонятно, кому: учителю, составляющую рабочую программу или учащимся, которые никак не соприкасаются с авторской программой); Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (название не имеет ничего общего с Примерной программой), содержит перечень видов спорта, выходящий за пределы, обозначенные в Примерной программе (см.п.3); Раздел 3 обозначен как «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».

- В тексте столбца «Тематическое планирование» отсутствует формулировка темы урока, а лишь основные элементы содержания.
- В тематическом планировании для 5–7 кл. содержание темы «Упражнения общеразвивающей направленности», имеющейся в Примерной программе, интегрировано в Раздел 3, а тема «Прикладно-ориентированные упражнения» отдельно не выделена.
- В Тематическом планировании для 8–9 кл. Раздела 3 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» указаны «Коньки», «Хоккей», «Бадминтон», «Скейтборд», «Атлетическая гимнастика». При этом в тексте самой авторской программы не указано, каким образом должно осуществляться обучение по данным видам спорта. Хотя, в Примерной программе по физической культуре для 1–4 кл. (с.103) указано, что материал данного раздела «...предусматривает обучение школьников...», а, следовательно, должно происходить с неизменным участием педагога. Это предусматривает и Примерная программа по физической культуре ФГОС ООО, выделяя для освоения содержания данного раздела 22 ч на всю ступень обучения (5,6 ч/год). Автор поддерживает свою версию тематического планирования данного раздела содержанием учебника для 8–9 кл.
- В Пояснениях к тематическому планированию (с.86) указано, что изучение элементов единоборств начинается с 7 класса, однако в самом тематическом планировании оно присутствует только в 8–9 кл.
- Представлены автором Планируемые результаты изучения предмета вновь содержат названия разделов Примерной программы (название и содержание которых автор произвольно изменял дважды на данном уровне образования), что затрудняет выбор адекватных методов и средств контроля и оценки достижений учащихся.

Распределение учебного времени по часам

	8 класс	9 класс
1. Основы знаний (в процессе урока)	16	16
2. Двигательные умения и навыки	105	102
2.1. Гимнастика	18	18
2.2. Легкая атлетика	21	21
2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	18	18
2.4. Баскетбол	12	12
2.5. Волейбол	11	8
2.6. Футбол	8	8
2.7. Гандбол	8	8
2.8. элементы единоборств	9	9
ВСЕГО	105	102

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	К-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Раздел 1. Что вам надо знать (в процессе уроков, интегрирован в Раздел 2)					
1	Физическое развитие человека				

2	Физическое развитие человека				
3	Физическое развитие человека				
4	Физическое развитие человека				
5	Самонаблюдение и самоконтроль				
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью				
7	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)				
8	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями				
9	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями				
10	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах				
11	Совершенствование физических способностей				
12	Адаптивная физическая культура				
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка				
14	История возникновения и формирования физической культуры				
15	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)				
16	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения				

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Легкая атлетика 13 часов

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре Овладение техникой спринтерского бега.	1			
2	Овладение техникой спринтерского бега. Самостоятельные занятия	4			
3					
4					
5					
6	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	5			
7					
8					
9					
10					
11	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	3			
12					
13					

Гимнастика 12 часов

14	Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре.	1			
----	--	---	--	--	--

	Овладение строевых упражнений.				
15 16 17 18	Освоение и совершенствование висов и упоров	4			
19 20 21	Освоение опорных прыжков.	3			
22	Освоение акробатических упражнений	1			
23 24 25	Освоение акробатических упражнений	3			
Гандбол 8 часов					
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
27	Освоение ловли и передач мяча	1			
28	Освоение техники ведения мяча.	1			
29	Овладение техникой бросков мяча	1			
30	Освоение индивидуальной техники защиты.	1			
31	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			
32	Освоение тактики игры	1			
33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1			
Баскетбол 16 часов					
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
35 36	Освоение ловли и передач мяча.	2			
37 38	Освоение техники ведения мяча.	2			
39 40	Овладение техникой бросков мяча.	2			
41 42	Освоение индивидуальной техники защиты	2			
43 44	Освоение тактики игры	2			
45	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом	2			

46	и развитие координационных способностей				
47 48 49	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3			
Лыжная подготовка 18 часов					
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.	1			
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67	Освоение техники лыжных ходов.	17			
Волейбол 11 часов					
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре	1			
69 70	Освоение техники приёма и передач мяча	2			
71	Освоение техники нижней прямой подачи	1			
72	Освоение техники прямого нападающего удара	1			
73	Освоение техники прямого нападающего удара	1			
74	Самостоятельные занятия.	1			
75 76	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	1			

	способностей. Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.				
78	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости	1			
79	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1			
Гимнастика 6 часов					
80	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1			
81	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1			
82	Развитие координационных способностей.	2			
83	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении				
84	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1			
85	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1			
Элементы единоборств 9 часов					
86	Овладение техникой приемов	5			
87	Развитие координационных способностей	1			
88	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			
89	Самостоятельные занятия	1			
Легкая атлетика 8 часов					
90	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	5			
91					
92					
93					
94					
95	Овладение техники бега на длинные дистанции.	3			
96					
Футбол 8 часов					
97	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Овладение техникой	1			

	передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
98	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам	1			
99	Освоение техники ведения мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
100	Освоение тактики игры.	2			
101	Закрепление техники владения мячом и развитие двигательных способностей.				
102	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
103	Развитие двигательных способностей	3			
104					
105					

Календарно - тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	К-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Раздел 1. Что вам надо знать 16 часов (в процессе уроков, интегрирован в Раздел 2)					
1	Физическое развитие человека				
2	Физическое развитие человека				
3	Физическое развитие человека				
4	Физическое развитие человека				
5	Самонаблюдение и самоконтроль				
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью				
7	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)				
8	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями				
9	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями				

10	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах				
11	Совершенствование физических способностей				
12	Адаптивная физическая культура				
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка				
14	История возникновения и формирования физической культуры				
15	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)				
16	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения				

**Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.
Легкая атлетика 11 часов**

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега	1			
2 3 4	Овладение техникой спринтерского бега	3			
5 6	Овладение техникой длительного бега	2			
7 8 9	Овладение техникой прыжка в длину	3			
10 11	Развитие скоростно-силовых способностей	2			

Гимнастика 18ч.

12	Требования к технике безопасности. Освоение строевых упражнений	1			
13 14	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	2			
15	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами на месте и в движении.	1			
16 17 18	Освоение и совершенствование висов и упоров	3			
19 20 21	Освоение и совершенствование опорных прыжков	3			

Баскетбол 9 часов					
22	Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			
23	Освоение ловли и передач мяча	1			
24	Освоение техники ведения мяча	1			
25	Овладение техникой бросков мяча	1			
26	Освоение индивидуальной техники защиты	1			
27	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1			
28	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
29	Освоение тактики игры	1			
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
Гандбол 8 часов					
31	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			
32	Освоение ловли и передач мяча	1			
33	Освоение техники ведения мяча	1			
34	Овладение техникой бросков мяча	1			
35	Освоение индивидуальной техники защиты	1			
36	Освоение тактики игры	1			
37	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
38	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1			
Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 18 ч.					
39	Требования к технике безопасности. Знания. Освоение техники лыжных ходов	1			
40	Освоение техники лыжных ходов	6			
41					

42					
43					
44					
45					
46	Преодоление контруклона	4			
47					
48					
49					
50	Горнолыжная эстафета	3			
51					
52					
53	Прохождение дистанции 5 км.	4			
54					
55					
56					

Волейбол 8 часов

57	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			
58	Освоение техники приема и передач мяча	1			
59	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1			
60	Развитие координационных способностей	1			
61	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1			
62	Освоение техники прямого нападающего удара	1			
63	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
64	Освоение тактики игры	1			
65	Освоение акробатических упражнений	3			
66					
67					
68	Развитие координационных способностей	1			
69	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1			
70	Развитие гибкости	3			
71					
72					

Элементы единоборств 9 часов

73	Овладение техникой приемов	4			
74					
75					
76					
77	Развитие координационных способностей				

78		2			
79	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3			
80					
81					
Легкая атлетика 10 ч.					
82	Овладение техникой прыжка в высоту	3			
83					
84					
85	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	3			
86					
87					
88	Развитие выносливости	1			
89	Развитие скоростных способностей	1			
90	Развитие координационных способностей	2			
91					
Футбол 8 ч					
92	Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1			
93	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1			
94	Освоение техники ведения мяча	1			
95	Овладение техникой ударов по воротам	1			
96	Освоение индивидуальной техники защиты	1			
97	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1			
98	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1			
99	Овладение тактикой игры. Развитие двигательных способностей	1			
100	Развитие двигательных способностей	3			
101					
102					

