

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 13
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области
(ГБОУ СОШ № 13)

Рассмотрено:

на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.18

Руководитель МО

Алексеева Е.Д.



Согласовано:

зам. директора по УВР

Елуферьева О.А.

" 31 " 08



2018 г.

Утверждаю:

/директор

Шипилин К.Ф.

" 31 " 08

2018 г.



Рабочая программа
обучения на дому
по физической культуре
для 9 класса

Сроки реализации программы – 1 год
Разработчик программы: Дегтерева Е.А.
Год разработки программы – 2018

Пояснительная записка

Учебная программа по физической культуре для учащихся 9 класса, находящихся на индивидуальном обучении по состоянию здоровья на дому, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Ляха, А.А. Зданевича – Москва; Просвещение, 2014 г.) и соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год и является частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №13.

В данной программе программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент). В связи с тем, что учащиеся находятся на домашнем обучении, раздел «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент) заменен разделом «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», что позволяет использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. . системы тестов и заданий, разработанных учителем. Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлен на освоение упражнений для коррекции осанки, профилактики плоскостопия и нарушений зрения, дыхательных упражнений.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». В программе представлены требования по данной возрастной группе, но если учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносятся на следующий учебный год.

Индивидуальный учебный план разработан в соответствии со следующими нормативными правовыми документами и методическими материалами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г., 25.12.2013 г., 24.11.2015 г.).
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Приказ Минобрнауки России №1577 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г.».
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области №276-од от 04.09.2014г. «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области».

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области №259-од от 10.08.2016 «О внесении изменения в приказ Министерства образования и науки Самарской области №276-од от 04.09.2014г. «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области».

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО-16-09-01/815-ту от 23.08.2016 «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».

- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №13.
- Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Устав ГБОУ СОШ № 13.

- Положение ГБОУ СОШ №13 «О порядке обучения по индивидуальному учебному плану обучающихся ГБОУ СОШ №13».
- Индивидуальный учебный план обучающегося.
- Заявление родителей учащегося.
- Медицинское заключение.

При разработке содержания рабочей программы по «Физической культуре» учитывается состояние здоровья обучающегося. При организации занятий по физической культуре на дому убрана практическая часть, кроме ОРУ и дыхательной гимнастики.

В целях освоения учебных программ и индивидуального учебного плана в полном объеме количество часов для изучения предмета включает в себя аудиторные часы и часы для самостоятельной работы учащегося.

Место учебного предмета в учебном плане

Индивидуальный учебный план предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в рамках предметной области «Физическая культура и ОБЖ» в следующем объеме:

Класс	Количество часов		
	учебных недель	часов в год	часов в неделю
9	34	68	0,25 (учебные часы), 1,75 (самостоятельно)

Результаты освоения учебного предмета

«обучающийся научится»

Знания о физической культуре:

- 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим дня и учебные 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- 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, выявлять ошибки и своевременно устранить 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.

Физическое совершенствование. Теоретически знать, как

- 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 акробатических комбинаций 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 технику умения последовательно чередовать их 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, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2.«Обучающийся получит возможность научиться»:

Знания о физической культуре:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуал 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:

- 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:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолеть естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видах спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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 эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами 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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;
- владение 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот 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. Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность 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;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 9 класса

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Вид контроля
1.	Легкая атлетика	18	Ознакомление с теоретическими сведениями: выполнение бега на короткие дистанции с низкого старта; бег с ускорением, с максимальной скоростью; челночного бега, бега с изменением направления и скорости; метание малого мяча; прыжков в длину.	Тестирование
2.	Волейбол	9	Ознакомление с теоретическими сведениями. Теоритические сведения:выполнение перемещений в стойке, остановки, ускорения, передач мяча сверху, снизу двумя руками в парах,выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием мяча с подачи.Правила игры.	Тестирование
3.	Гимнастика	12	Ознакомление с теоретическими сведениями: изучение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!», общеразвивающие упражнения с предметами и без.ОРУ для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами. Наклон вперед из положения сидя.	Тестирование
4.	Лыжная подготовка	20	Ознакомление с теоретическими сведениями: Разновидности лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов, перехода с попеременных ходов на одновременный.	Тестирование
5.	Баскетбол	9	Ознакомление с теоретическими сведениями:	Тестирование

			<p>техника ведения мяча с изменением направления и скорости, ловли и передач мяча в парах, тройках со сменой мест, после перемещений с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Освоение взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон». Техника бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) .Правила игры.</p>	
	Всего часов	68		

Задачи физического воспитания учащихся 9 класса, находящихся на домашнем обучении направлены на:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

Основные задачи планирования:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития.
2. Освоение основных двигательных навыков и физических качеств с учётом функциональных возможностей и особенностей учащегося.
3. Усвоение основ знаний о физкультурной деятельности, владение способами самоконтроля.
4. Воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Итоговая оценка успеваемости учащихся.

Оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей учащегося, теоретических знаний, активности на уроках, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Календарно-тематическое планирование для 9 класса.

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Особая форма проведения урока	Количество часов для самостоятельной работы	Темы для самостоятельного изучения
1.	сентябрь 1 неделя	Формирование знаний и представлений учащихся по основам безопасности занятий на уроках физической культуры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	0,25	Лекция теория	1,75	Профилактика травматизма. Повторение пройденного материала в 8 классе. Комплекс ОРУ без предметов. Игровые упражнения на внимание.
2.	сентябрь 2 неделя	Значение разминки при занятиях легкой атлетики. Подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС) Контроль знаний самостоятельного определения исходной физической нагрузки. Бег на разные дистанции.	0,25	Лекция теория	1,75	Техника бега на короткие дистанции. Способы подсчета ЧСС. Самост. определение физ. нагрузки для заданий направленных на развитие общей выносливости.
3.	сентябрь 3 неделя	Физические упражнения в режиме учебы и отдыха. Специально-беговые упражнения. Недельный двигательный режим в разное время года.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс ОРУ без предметов. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. ОРУ на развитие координации. Контроль уровня физической подготовленности.
4.	сентябрь 4 неделя	Легкая атлетика в России. История развития. Упражнения для укрепления правильной осанки. Метание малого мяча.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск и систематизация информации об истории Российской легкой атлетики. Упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки.

5.	октябрь 1 неделя	Разучить комплекс утренней гигиенической гимнастики. Разновидности эстафет, зона передачи. Упражнения для развития гибкости	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для растягивания мышц.
6.	октябрь 2 неделя	Современные оздоровительные системы. Правила соблюдения гигиены в разное время года. Техника бега на длинные дистанции.	0,25	Лекция теория	1,75	Характеристика современных оздоровительных систем. ОРУ без предметов.
7.	октябрь 3 неделя	Разновидности прыжков. Норма ЧСС и ЧД в покое для своего возраста. Правила соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск и систематизация информации по заданной теме. Сочетание различных упражнений рук, ног, туловища.
8.	октябрь 4 неделя	Челночный бег. Суставная гимнастика. Упражнения на внимание и восстановление дыхания.	0,25	Лекция теория	1,75	Упр. для улучшения работы суставов. Характеристика современных оздоровительных систем.
9.	ноябрь 1 неделя	Упражнения для профилактики плоскостопия. Инструктаж по ТБ на уроках Гимнастики. Упражнения для профилактики плоскостопия	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы. Упражнения на укрепление стоп.
10.	ноябрь 3 неделя	Строевые упражнения. Упр. для профилактики органов зрения. Назначение спортивной гимнастики и ее разновидности.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс упражнений для коррекции зрения. Поиск и систематизация информации по заданной теме.

11.	ноябрь 4 неделя	Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему	0,25	Лекция теория	1,75	ОРУ с предметами. Упражнения для укрепления мышц спины. Разновидности упражнений на внимание и восстановление дыхания.
12.	декабрь 1 неделя	Правила здорового образа жизни. Разновидности висов, упоров.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс статических упражнений с набивным мячом. ОРУ с мячом.
13.	декабрь 2 неделя	Дыхательные упр. Техника опорного прыжка. Суставная гимнастика.	0,25	Лекция теория	1,75	. Комплекс упражнений для развития координации.
14.	декабрь 3 неделя	Упр. на внимание и восстановление дыхания. Формирование представлений о самостоятельных формах знаний.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы. Комплекс упражнений с мячом для укрепления рук и ног.
15.	декабрь 4 неделя	Теория: кувырок вперед, назад, перекаты. Упражнения на внимание и восстановление дыхания.	0,25	Лекция теория	1,75	Упражнения на внимание. Комплекс упражнений с удержанием предмета на голове.

16.	январь 2 неделя	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовки. Упражнения на развитие координационных способностей.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск и систематизация на заданную тему. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища.
17.	январь 3 неделя	Разновидности лыжных ходов. Скоростно-силовые качества человека. Развитие быстроты.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск и систематизация по заданной теме. ОРУ в парах с мячом.
18.	январь 4 неделя	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс упражнений на растяжку. Поиск информации на заданную тему.
19.	февраль 1 неделя	Переход с хода на ход. Способы развития быстроты.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс упр. для развития быстроты реакции. Упражнения на релаксацию.
20.	февраль 2 неделя	Спуски и подъемы. Выносливость. Способы развития выносливости.	0,25	Лекция теория	1,75	Зимние Олимпийские виды спорта. Поиск информации на заданную тему.

21.	февраль 3 неделя	Способы развития скоростно-силовых качеств. Контроль уровня нагрузки с помощью измерения ЧСС.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск и систематизация информации на заданную тему. Нормы ЧСС и ЧД согласно возрасту.
22.	февраль 4 неделя	Повороты и торможения. Упражнения для укрепления мышц спины.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск и систематизация на заданную тему. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса и спины.

23.	март 1 неделя	Самостоятельная подготовка к участию в соревнованиях по лыжным гонкам.	0,25	Лекция теория	1,75	Талисманы Олимпийских игр и правила проведения Олимп. игр. Поиск информации на заданную тему.
24.	март 2 неделя	Комплекс общеподготовительных упражнений»Разминка лыжника»	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск информации на заданную тему. ОРУ со скакалкой. Контроль ЧСС.
25.	март 3 неделя	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ЧСС в движении и покое.	0,25	Лекция теория	1,75	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений на гибкость.

26.	март 4 неделя	Комплекс восстановительных упражнений.	0,25	Лекция теория	1,75	Упражнения на внимание и восстановление дыхания. Поиск информации по заданной теме.
27.	апрель 2 неделя	Техника безопасности при занятиях баскетболом.Правила игры.Технические приемы.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск информации по заданной теме.
28.	апрель3 неделя	Теория:Ведение мяча.Передачи.	0,25	Лекция теория	1,75	Комплекс упражнений на укрепление мышц спины .
29.	апрель 4 неделя	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	0,25	Лекция теория	1,75	ОРУ с мячом.
30.	май 1 неделя	Броски по кольцу.Штрафные броски.Броски одной,двумя.	0,25	Лекция теория	1,75	Поиск информации по заданной теме.
31.	май	Техника безопасности на занятиях волейболом.Праила	0,25	Лекция	1,75	ОРУ в движении без предметов.

	2 неделя	игры.		теория		
32.	май 3 неделя	Передачи мяча сверху, снизу. Влияют занятия физическими упражнениями на трудовую деятельность обучающихся.	0,25	Лекция Теория	1,75	Комплекс упражнений на растяжку Упражнения на внимание.
33.	май 4 неделя	Верхняя и нижняя прямая подача. Развитие силовых способностей.	0,25	Лекция Теория	1,75	ОРУ для рук и плечевого комплекса в ходьбе.
34.	май резерв	Нападающий удар.. Норма ЧСС и ЧД для своего возраста. Повторение, закрепление пройденного материала.	0,25	Лекция Теория	1,75	Самостоятельное распределение физической нагрузки. Упр. на формирование правильной осанки. Просмотр презентации». Здоровье человека».