

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

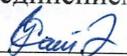
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Управление образования Администрации муниципального района
"Дзун-Хемчикский кожуун"

МБОУ Чыргакинская СОШ

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

 Сат 3.Э.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Донгак О.М.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

 Сат А.А.

Приказ №1
от «21» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Монгуш Айрана Демир-ооловна -
учитель физической культуры

Чыргакы 2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2017);

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2017 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 8-9 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2017.

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе

возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

В МБОУ Чыргакинской СОШ рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения

древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы ООО

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета

«Физическая культура»

К концу учебного года обучающиеся научатся:

-по разделу «Легкая атлетика» – освоению спринтерского бега, стартовому разгону и бегу по дистанции, прыжку в длину места, бегу с преодолением препятствий, развитию скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину, бегу на средние дистанции с преодолением естественных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги», освоению техники метания малого мяча с места в вертикальную мишень и техники метания малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами

на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;-

-по разделу «Подвижные и спортивные игры» – знать технику безопасности на уроках баскетбола, гандбола, других игр, знать основные правила и приемы игры, передач мяча движения, знать способы игры тевек, развитие двигательных качеств по средствам ОРУ, развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола, баскетбола, бадминтона, футбола, гандбола.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ):

- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Примерная программа по физической культуре основного общего образования
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию и УМК В.И.Ляха;

Методические издания по физической культуре для учителей.

2.УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- 2.1 Щит баскетбольный игровой
- 2.2 Стенка гимнастическая
- 2.3 Стойки волейбольные
- 2.4 Перекладина гимнастическая навесная
- 2.5 Перекладина гимнастическая пристенная
- 2.6 Обручи гимнастические
- 2.7 Скакалки
- 2.8 Маты гимнастические
- 2.9 Гантели
- 2.10 Ракетки бадминтонные
- 2.11 Воланы перьевые
- 2.12 Мячи малые
- 2.13 Мячи набивные
- 2.14 Мячи футбольные
- 2.15 Мячи баскетбольные
- 2.16 Мячи волейбольные
- 2.17 Сетка волейбольная
- 2.18 Рулетка измерительная
- 2.19 Аптечка медицинская

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
на 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1 четверть – 27 часов <u>Легкая атлетика - 12 часов</u>				
1	Физическое развитие человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	05.09	
2	Техника высокого старта от 30 до 40 м.	1	07.09	
3	Техника низкого старта. Бег 30 м с низкого старта.	1	08.09	
4	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Техника низкого старта. Прыжок в длину с места (учет)	1	12.09	
5	Прыжок в длину с разбега (учёт).	1	14.09	
6	Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность.	1	15.09	
7	Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность (учет).	1	21.09	
8	Учёт бега на 60м с низкого старта. Кросс до 15 мин.	1	22.09	
9	Бег с препятствиями и на местности. Броски набивного мяча весом до 3 кг.	1	26.09	
10	Бег с ускорением, с максимальной скоростью Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.	1	28.09	
11	Прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 8мин. Предварительный контроль (тестирование)	1	29.09	
12	Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м (учет).	1	03.10	
Баскетбол -7 ч				
13	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	05.10	
14	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1	07.10	
15	Передача мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.	1	08.10	
16	Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	12.10	
17	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	1	14.10	
18	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения	1	15.10	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении .	1	19.10	
Волейбол – 8 ч				
20	История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке .	1	21.10	
21	Передачи мяча верхняя, нижняя. Над собой на месте.	1	22.10	
22	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	1	26.10	

	(разучивание).			
23	Передачи мяча над собой (закрепление). Передачи мяча верхние и нижние над сеткой в парах.	1		
24	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие общей выносливости.	1		
25	Прием мяча снизу и сверху.	1		
26	Игра по упрощенным правилам в волейбол. Перемещения в стойке (совершенствование).	1		
27	Подачи мяча нижняя прямая, верхняя прямая, боковая (совершенствование).	1		
2 четверть – 21 час <u>Гимнастика с основами акробатики- 14ч</u>				
28	Гимнастика с основами акробатики. Разновидности гимнастики, ОРУ. Правила техники безопасности.	1		
29	Висы.Строевые упражнения	1		
30	Висы.Строевые упражнения	1		
31	Висы.Строевые упражнения	1		
32	Висы.Строевые упражнения	1		
33	Подтягивание на высоком перекладине(мальчики),на низком перекладине (девочки).	1		
34	Подтягивание на высоком перекладине(мальчики),на низком перекладине (девочки).	1		
35	Подтягивание на высоком перекладине(мальчики),на низком перекладине (девочки).	1		
36	Упражнения с набивным мячом.	1		
37	Кувырок вперед в группировке.	1		
38	Кувырок назад в группировке.	1		
39	Кувырок вперед с разбега толчком одной.	1		
40	«Мост» с наклоном назад с помощью равновесие на одной.	1		
41	Развитие координационных способностей	1		
<u>Футбол –7 ч</u>				
42	Техника безопасности на уроках футбола. История возникновения.	1		
43	Основные приемы игры. Удар по мячу серединой подъема.	1		
44	Остановка летящего мяча серединой подъема.	1		
45	Тестирование жонглирование мячом, количество раз: (мальчики, девочки)	1		
46	Передачи мяча с 3м с отскоком от стены за 30 с, количество раз: (мальчики, девочки)	1		
47	Удары на точность с 10 м верхом по воротам на 5 попыток, количество раз: (мальчики. девочки)	1		
48	Контрольные упражнения по футболу.	1		

3 четверть - 30 часов <i>Баскетбол- 10ч</i>				
49	История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке .	1		
50	Передачи мяча верхняя, нижняя. Над собой на месте.	1		
51	Нижняя прямая, нижняя боковая подача (разучивание).	1		
52	Передачи мяча над собой (закрепление). Передачи мяча верхние и нижние над сеткой в парах.	1		
53	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие общей выносливости.	1		
54	Прием мяча снизу и сверху.	1		
55	Игра по упрощенным правилам в волейбол. Перемещения в стойке (совершенствование).	1		
56	Подачи мяча нижняя прямая, верхняя прямая, боковая (совершенствование).	1		
57	Игра по упрощенным правилам в волейбол. Перемещения в стойке (совершенствование)	1		
Стритбол - 4ч				
58	Инструктаж по ТБ. История возникновения. Основные правила игры.			
59	Правила игры 3 на 3 и отличие от баскетбола.	1		
60	Играть по упрощенным правилам.	1		
61	Двухсторонняя игра по стритболу.	1		
Гандбол - 4 ч				
62	Техника безопасности по игре гандбола.			
63	Основные приемы игры. Персональная защита.	1		
64	Броски прыжке, игра вратаря, броски мяча на дальность.	1		
65	Взаимодействие игроков.	1		
<u>Элементы единоборства – 4 ч</u>				
66	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
67	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
68	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
69	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
<u>Тевекбол– 3 ч</u>				
70	История возникновения игры. Инструктаж техника безопасности.	1		
71	Изучение техники основных способов игры. Специальные упражнения для изучения тевекбола (на груди, голове, ноге).	1		

72	Соревновательный урок.	1		
<u>Баскетбол -5ч</u>				
73	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
74	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
75	Штрафной бросок	1		
76	Взаимодействие игроков	1		
77	Взаимодействие игроков	1		
4 четверть -24 часа <u>Волейбол – 12 ч</u>				
78	Повторение верхней прямой подачи.	1		
79	Тестирование основных элементов волейбола: передачи сверху, снизу 2-мя руками, верхняя прямая подача.	1		
80	Игра по упрощенным правилам (тактика игры) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
81	Игра по упрощенным правилам (розыгрыш мяча в 3 касания) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
82	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
83	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
84	Изучение атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.	1		
85	Правила и терминология игры, жестикация судьи.	1		
86	Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1		
87	Освоение техники атакующих действий: прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1		
88	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
89	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
<u>Легкая атлетика -12 часов</u>				
90	Овладение техникой прыжка в высоту с 5– 7 шагов разбега.	1		
91	Закрепление техники прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега.	1		
92-93	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование.	2		
94	Закрепление метания мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
95	Метание малого мяча с места на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) из различных ИП.	1		
	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность.	1		

96	Тестирование. Эстафеты с элементами метания.			
97	Закрепление техники спринтерского бега на 30 и 60 м. Итоговый контроль (тестирование).	1		
98	Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт.	1		
99	Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1		
100	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1		
101	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости.	1		
102	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1		

Учебный план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе
1	Базовая часть	76
1.1	Основы знаний	В процессе занятий
1.2	Спортивные игры	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	13
1.5	Спортивные игры	18
1.6	Гимнастика с элементами единоборств	4
1.7	Тевекбол	3
2	Вариативная часть	26
2.1	Легкоатлетические упражнения	11
2.2	Волейбол	15
	Итого уроков	102

Распределение учебного времени базовой и вариативной части, а также часов, отведенных на изучение национально-регионального компонента. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

План-график распределения учебного времени по разделам видам программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	К л	Кол-во часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв
1	Основы знаний	В процессе урока					
2	Легкая атлетика	8	24	12			12
3	Спортивные игры (футбол, волейбол)	8	27	8	7		12
4	Спортивные игры (баскетбол)	8	12	7		5	
5	Гимнастика с элементами акробатики	8	14		14		
6	Спортивные игры (гандбол, стритбол, тевекбол)	8	18			18	
7	Гимнастика с элементами единоборств	8	4			4	
8	Тевекбол 4ч	8	3			3	
9	Всего часов:		102	27	21	30	24