

## **Технология разработки годового плана-графика распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

Годовой план-график распределения разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» определяет порядок организации и проведения учебных занятий в учреждении общего среднего образования. Его основное назначение заключается в распределении разделов, тем учебной программы по учебным занятиям и четвертям учебного года.

Годовой план-график утверждается администрацией учреждения образования на каждый учебный год. Количество часов в каждом разделе плана-графика должно соответствовать сумме часов инвариантного (базового) и вариативного компонентов учебной программы. Учитель может изменять последовательность изучения разделов учебной программы, а также использовать по своему усмотрению содержание и часы вариативного компонента.

Годовой план-график разрабатывается на основании учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для параллели классов.

Распределение содержания разделов учебной программы (вторая графа годового плана-графика) по учебным занятиям учебного года осуществляется с помощью условных обозначений. Необходимо соблюдать целесообразную последовательность планирования разделов учебной программы:

### **1. Основы знаний и основы видов спорта**

Основы знаний содержат теоретический материал, необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Теоретический материал изучается на учебных занятиях одновременно с освоением практического материала, без выделения отдельных часов в плане-графике. При разработке календарно-тематического планирования учитель самостоятельно определяет в каждой учебной четверти учебные занятия, на которых выделяется необходимое количество времени для изучения теоретического материала.

Темы «Основ знаний» планируются, как правило, на первом уроке каждой четверти и обозначаются знаком «+». Не рекомендуется планировать на одном уроке изучение более трех тем раздела «Основы знаний и основы видов спорта». Изучение вопросов темы «Правила безопасного поведения на учебных занятиях» необходимо планировать в начале каждой четверти и при смене содержания занятий. Темы «Основ видов спорта» планируются с учетом сезонно-климатических условий и обозначаются в графике выделенным блоком. В первой четверти, как правило, планируется изучение учебного материала по легкой атлетике и спортивным играм, во второй – по гимнастике, акробатике, в третьей – по лыжным гонкам и спортивным играм, в 5–9-х классах рекомендуется

планировать изучение двух спортивных игр из четырех, рекомендованных в учебной программе. Распределение объема и содержания инвариантного (базового) компонента программы при планировании является обязательным. Содержание вариативного компонента следует планировать в рамках соответствующих тем раздела «Основы видов спорта» с учетом интересов обучающихся, спортивной специализации учителя и наличия необходимой материальной базы учреждения образования в объеме для 5–6-х классов – 59 часов, для 7-х классов – 61 час, для 8-х классов – 63 часов, для 9-х классов – 60 часов.

## **2. Тестирование**

Выполнение тестовых упражнений обозначается буквой «Т» и, как правило, планируется для проведения через неделю после начала учебного года и за неделю до его окончания. Необходимо обратить внимание на сочетание тестовых упражнений на одном учебном занятии и их последовательность в серии учебных занятий. Не рекомендуется в течение одного учебного занятия использовать более двух тестовых упражнений. На учебных занятиях, где проводится тестирование, не задается домашнее задание.

## **3. Развитие двигательных способностей**

Планирование раздела «Развитие двигательных способностей» по четвертям выполняется с учетом содержания раздела «Основы знаний и основы видов спорта» и обозначается знаком «+».

В первой четверти целесообразно планировать развитие общей выносливости при изучении учебного материала по легкой атлетике и развитие силовых способностей при изучении учебного материала по спортивным играм.

Во второй четверти преимущественно планируется решение задач по направленному развитию гибкости, силовых и координационных способностей при изучении учебного материала по гимнастике и акробатике, скоростно-силовых способностей при изучении учебного материала по спортивным играм.

В третьей четверти при освоении учебного материала по лыжным гонкам планируется решение задач по направленному развитию общей выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, при освоении учебного материала спортивных игр – развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

В четвертой четверти рекомендуется акцентировать внимание на развитии координационных и скоростно-силовых способностей при освоении учебного материала спортивных игр. Решение задач по направленному развитию скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей следует сочетать с материалом легкой атлетики.

Планирование задач по направленному развитию двигательных способностей следует осуществлять циклами учебных занятий, что позволит обеспечить кумулятивный тренировочный эффект упражнений. На одном учебном занятии, как правило, решается одна задача по направленному развитию двигательных способностей учащихся.

#### **4. Домашние задания**

Домашние задания в годовом плане-графике обозначаются знаком «+» и планируются в течение учебного года на каждом учебном занятии, кроме уроков тестирования, игровых уроков и последнего урока каждой четверти. Домашние задания для учащихся в I-IV классов не задаются, V–XI классов не задаются на каникулы.