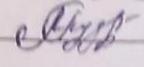
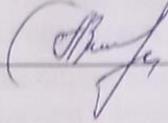


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КЛЕВЕНКА
ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей естественнонаучного цикла МОУ "ООШ с. Клевенка»  / М.В. Кузнецова/ Протокол №1 от «24» августа 2021 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ с. Клевенка»  / С.А. Вишнякова / «24» августа 2021 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «ООШ с. Клевенка»  / Е.В. Матюх /  Приказ № 63 от «24» августа 2021 г</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Классы: 5-9

Уровень образования: основное общее образование

Уровень изучения предмета: базовый уровень

Срок реализации программы: 2021/2022 учебный год

Рабочую программу составили: Славкина Кристина Степановна
Егармина Наталья Александровна
Кузнецова Марина Владимировна

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- **Федеральный закон** «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.» с изменениями на 5 июля 2017 года №629;
- **Основная образовательная программа** основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с. Клевенка Ивантеевского района Саратовской области»;
- **Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы.** М.: Просвещение, 2021.
- **Локальные акты** школы.

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов МОУ «ООШ с. Клевенка».

Уровень подготовки учащихся позволяет изучать предполагаемый курс на базовом уровне.

На изучение физической культуры в 5-9 классах основной школы отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 340 часов: в 5—9 классах по 68 ч (34 учебные недели в каждом классе).

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Учебники:

1. Физическая культура: 5 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. А.П. Матвеев. Издательство «Просвещение», 2019.
2. Физическая культура: 6-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. А.П. Матвеев. Издательство «Просвещение», 2019.
3. Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. А.П. Матвеев. Издательство «Просвещение», 2019.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», 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 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 учёбе 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 в 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 разно образных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

5 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

Обучающийся получит возможность:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укреплению собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями;

Обучающийся получит возможность научиться:

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей;

- выполнять упражнения для глаз;

-выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции;

-выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции;

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
- проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью;
- описывать технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.

6 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Обучающийся научится:

- 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 по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование:

Обучающийся научится:

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций ;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу;
- выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры.
- проявлять знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России;
- проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега;

- вести дневник самонаблюдения;

- подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям;

-определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-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 движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног;

- взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций;

-использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций;

-использовать технические приёмы игры футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.

-взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой , определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;

- уважать соперников и игроков своей команды;

- управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры;

- подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки;

-использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций

8 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

-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;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- 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 по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-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 движений);

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

-устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

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

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

9 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

-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;

-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 в режиме дня и учебной 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой

Выпускник научится:

-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 по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-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

Обучающийся научится:

- 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 акробатические комбинации 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 их технику умения последовательно чередовать 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Выпускник научится:

- 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;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-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 движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику

последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов 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;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре – 2 часа

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 2 часа

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование – 64 часа

Виды двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

Спортивные игры.

Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол

Прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.

Футбол

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

6 класс

«Знания о физической культуре» - 2 часа

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы самостоятельной деятельности (6ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование (60ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег. Спринтерский бег: старт, стартовый разбег. Спринтерский бег: бег по дистанции, финиширование. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места по движущейся мишени.

Лыжные гонки.

Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Торможение упором. Поворот упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения в ходьбе. Ведение мяча с изменением направления движения в беге. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Основные правила игры в баскетбол

Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.

Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение

для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).

Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма. Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий способом «наступление».

Общезначительная подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств систем организма.

7 класс

«Знания о физической культуре» - 2 часа

История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - 4 часа

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

«Физическое совершенствование» - 62 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (*девочки*). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*). Упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*). Упражнения с прикладной направленностью.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами. Передача мяча в парах в движении. Броски по кольцу после передачи. Передача мяча двумя руками от груди в парах и в тройке. Передача мяча в парах в движении с последующим

броском в кольцо. Позиционное нападение. Техника передачи мяча в парах в движении. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Техника нападения быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед. Техника передачи мяча сверху и снизу на месте двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча двумя руками снизу. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Техничко-тактические действия в защите нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Упражнения без мяча (бег с изменением направления движения). Бег с ускорением. Бег спиной вперед. Бег «змейкой» и по кругу. Ведение мяча носком ноги. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъема. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Удар по мячу серединой лба. Остановка мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Игра в футбол по правилам

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

8 класс

«Знания о физической культуре» - 2 часа

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - 2 часа

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Планирование занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.

«Физическое совершенствование» - 64 часа

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами. Передача мяча в парах в движении. Броски по кольцу после передачи. Передача мяча двумя руками от груди в парах и

в тройке. Передача мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо. Позиционное нападение. Учебная игра. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча в парах в движении. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Техника нападения быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Техника передачи мяча сверху и снизу на месте двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приема мяча двумя руками снизу. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Упражнения без мяча (бег с изменением направления движения). Бег с ускорением. Бег спиной вперед. Бег «змейкой» и по кругу. Ведение мяча носком ноги. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой лба. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, серединой подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Игра в футбол по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

9 класс

«Знания о физической культуре» - 2 часа

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

«Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой» - 4 часа

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

«Физическое совершенствование» - 62 часа

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (*девушки*). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (*юноши*). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (*юноши*). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (*девушки*). Ритмическая гимнастика (*девушки*).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам

Волейбол. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.

Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.

Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам

Футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение	Количество мониторингов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	2	
3	Физическое совершенствование	64	
Всего		68	

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение	Количество мониторингов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы самостоятельной деятельности.	6	
3	Физическое совершенствование	60	
Всего		68	

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение	Количество мониторингов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	
3	Физическое совершенствование	62	2
Всего		68	2

8 класс

№	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество мониторингов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
3	Физическое совершенствование	64	2
Всего		68	2

9 класс

№	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество мониторингов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	4	
3	Физическое совершенствование	62	3
Всего		68	3