

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ленинская основная общеобразовательная школа
Яшкинского муниципального района»

Утверждаю.
Директор школы
Беседа Л.В. Беседа
пр. № 88 от 02.09.2019

Согласовано
с зам. дир. по УВР
Близнецова Л.Ю. Близнецова
28.08.2019

Рассмотрено
на заседании МО
пр. № 105 от 28.08.2019
Гуркина

**Рабочая программа
«Физическая культура»
5-9 классы**

Принято на заседании
педагогического совета
« 29 » августа 2019г.
Протокол №1 от 29.08.2019

Составитель:
учитель физической культуры
Клендюк С.М.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

5 класс

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание, правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

3. Физическое совершенствование

Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. 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

Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки). Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.

Опорные прыжки. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление

здоровья и развитие физических качеств. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.

Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.

Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжные гонки.

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Передвижение на лыжах. Попеременный двух-шажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой». Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».

Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.

Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.

Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.

Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.

Волейбол. Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Футбол. Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

6 класс

1. Знания о физической культуре.

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. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Ведение дневника самонаблюдения.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Виды двигательной деятельности.

Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация.

Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

Акробатические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ритмическая гимнастика (девочки).

Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спринтерский бег. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Гладкий равномерный бег. Техника гладкого равномерного бега.

Прыжковые упражнения.

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Упражнения на метание малого мяча.

Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Торможение и повороты на лыжах.

Спортивные игры.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол.

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.

Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника действий нападающего против нескольких защитников.

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.

Техника использования корпуса. Обыгрыш сближающихся противников, финты.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

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».

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».

Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая 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 основных систем организма. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7 класс

1. Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Виды двигательной деятельности. Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий. Подготовка к выполнению

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Акробатические упражнения и комбинации.

Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.

Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию.

Упражнения с прикладной направленностью.

Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах.

Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика.

Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Беговые упражнения.

Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения.

Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Метание малого мяча.

Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.

Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжные гонки.

Техника передвижения одновременным одношажным ходом.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.

Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.

ГТО. Техника торможения упором. Техника поворота упором.

Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой».

Техника спуска с пологого склона в основной стойке.

Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Действия нападающего против нескольких защитников. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Техника верхней прямой передачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников, финты.

Игра в футбол по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Совершенствование техники лазанья по канату.

Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.

Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из вися, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.

Техника кроссового бега.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».

Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий.

Общефизическая подготовка.

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 класс

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Гармоничное и всестороннее физическое развитие. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Самостоятельные занятия по координации осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия.

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.

Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса.

3. Физическое совершенствование.

Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.

Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.

Гимнастика для глаз.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.

Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.

Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.

Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.

Акробатические упражнения и комбинации.

Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Длинный кувырок с разбега (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.

Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.

Лёгкая атлетика.

Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Беговые упражнения.

Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на

короткие дистанции. Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

Прыжковые упражнения.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Метание малого мяча.

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.

Лыжные гонки.

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.

Подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Техника поворотов с мячом на месте.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника бега с изменением направления.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.

Техника передачи мяча одной рукой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.

Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

Действия нападающего против нескольких защитников.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.

Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.

Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.

Техника передачи мяча в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.

Техника приёма мяча двумя руками снизу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Технико-тактические действия в защите.

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.

Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.

Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.

Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.).

Общефизическая подготовка.

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

9 класс

1.Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Здоровье и здоровый образ жизни. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

2.Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно- ориентированной направленностью.

Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.

Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши).

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).

Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинации. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжные гонки.

Совершенствование техники передвижения ранее изученными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.

Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Техника лыжных переходов : переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.

Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры.

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.

Техника передачи мяча одной рукой сбоку.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.

Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Техника броска мяча одной рукой в движении.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.

Техника штрафного броска.

Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.

Действия нападающего против нескольких защитников.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.

Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в 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.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.

Техника группового блокирования.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

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

Футбол.

Технические действия. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.

Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.

Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника остановки мяча грудью.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

Прикладно - ориентированная физическая подготовка.

Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.).

Общефизическая подготовка.

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

5 класс

№п/п	тема	количество часов
1	Знание о физической культуре	5
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5
3	Физическое совершенствование	58
	Итого	68

6 класс

№п/п	тема	количество часов
1	Знание о физической культуре	6
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	57
	Итого	68

7 класс

№п/п	тема	количество часов
1	Знание о физической культуре	5
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6
3	Физическое совершенствование	57
	Итого	68

8 класс

№п/п	тема	количество часов
1	Знание о физической культуре	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5

3	Физическое совершенствование	59
	Итого	68

9 класс

№п/п	тема	количество часов
1	Знание о физической культуре	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6
3	Физическое совершенствование	58
	Итого	68

