

Рабочая программа учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. **Личностными** планируемыми результатами освоения содержания программы по физической культуре обучающимися МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» являются следующие умения:

1.1. *Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):*

Личностные результаты:

- Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.
- Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной.
- Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов и потребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное.
- Языковое, духовное многообразие современного мира.

Предметные результаты:

- ❖ 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.
- ❖ 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).
- ❖ Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области.
- ❖ 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.
- ❖ Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

1.2. *Смыслообразование:*

Личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

- ❖ Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- ❖ Установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- ❖ Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- ❖ 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.

1.3. Нравственно-этическая ориентация:

Личностные результаты:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Предметные результаты:

- ❖ 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.

2. Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре обучающимися МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» являются следующие умения:

2.1. Регулятивные универсальные учебные действия:

Универсальные учебные действия:

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание).
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование).

- 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 (контроль и коррекция).
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка).
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция).

Метапредметные результаты:

- ✚ Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.
- ✚ Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.
- ✚ Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ✚ Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.
- ✚ Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.
- ✚ Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.
- ✚ Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.
- ✚ Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.
- ✚ Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).
- ✚ Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.
- ✚ Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования).
- ✚ Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.
- ✚ Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.
- ✚ Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.
- ✚ Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.
- ✚ Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

- ✚ Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.
- ✚ Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.
- ✚ Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.
- ✚ Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта.
- ✚ Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.
- ✚ Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.
- ✚ Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.
- ✚ Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.
- ✚ Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.
- ✚ Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.
- ✚ Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.
- ✚ Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.
- ✚ Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
- ✚ Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.
- ✚ Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Типовые задачи применения УУД:

- Постановка и решение учебных задач.
- Учебное сотрудничество.
- Технология формирующего (без отметочного) оценивания.
- Эколого-образовательная деятельность.
- Метод проектов.
- Кейс-метод.
- Поэтапное формирование умственных действий.

- Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию.

2.2. Познавательные универсальные учебные действия:

Универсальные учебные действия:

- 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, по аналогии) и делать выводы (логические УУД).
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование).
- Смысловое чтение.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Метапредметные результаты:

- ✚ Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства.
- ✚ Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов.
- ✚ Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство.
- ✚ Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
- ✚ Выделять явление из общего ряда других явлений.
- ✚ Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.
- ✚ Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.
- ✚ Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.
- ✚ Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.
- ✚ Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- ✚ Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.
- ✚ Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения).

- ✚ Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
- ✚ Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. Обозначать символом и знаком предмет и/или явление.
- ✚ Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме.
- ✚ Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления.
- ✚ Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения.
- ✚ Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.
- ✚ Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
- ✚ Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот.
- ✚ Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
- ✚ Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного.
- ✚ Анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).
- ✚ Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст.
- ✚ Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
- ✚ Резюмировать главную идею текста.
- ✚ Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction).
- ✚ Критически оценивать содержание и форму текста.
- ✚ Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.
- ✚ Выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов).
- ✚ Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.
- ✚ Определять свое отношение к природной среде.
- ✚ Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.
- ✚ Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций.

- ✚ Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.
- ✚ Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды.
- ✚ Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- ✚ Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.
- ✚ Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.
- ✚ Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.
- ✚ Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью

Типовые задачи применения УУД:

- Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий.
- Стратегии смыслового чтения.
- Дискуссия.
- Метод ментальных карт.
- Эколого-образовательная деятельность.
- Метод проектов.
- Учебно-исследовательская деятельность.
- Дебаты.
- Кейс-метод.
- Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование.
- Поэтапное формирование умственных действий.
- Применение ИКТ
- Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование

2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия:

Универсальные учебные действия:

- 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 (учебное сотрудничество).
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация).
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность).

Метапредметные результаты:

- ✚ Определять возможные роли в совместной деятельности.
- ✚ Играть определенную роль в совместной деятельности.
- ✚ Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

- ✚ Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.
- ✚ Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.
- ✚ Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- ✚ Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- ✚ Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.
- ✚ Выделять общую точку зрения в дискуссии.
- ✚ Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.
- ✚ Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).
- ✚ Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства.
- ✚ Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).
- ✚ Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности.
- ✚ Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.
- ✚ Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.
- ✚ Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.
- ✚ Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств.
- ✚ Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.
- ✚ Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.
- ✚ Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.
- ✚ Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации.
- ✚ Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.
- ✚ Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения

информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

- ✚ Использовать информацию с учетом этических и правовых норм.
- ✚ Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Типовые задачи применения УУД:

- Организация учебного сотрудничества.
- Технология формирующего (без отметочного) оценивания.
- Дискуссия.
- Эколого-образовательная деятельность.
- Кейс-метод.
- Метод проектов (групповые).
- Дебаты.
- Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию.
- Учебно-исследовательская деятельность. Применение ИКТ.
- Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения.

- 3. Предметные результаты** освоения содержания программы по физической культуре обучающимися МАОУ «Гимназия №80г. Челябинска» проявляются в разных областях культуры.

5 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;*
- *управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;*
- *планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*
- *уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах ишибах;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять акробатические комбинации 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;*
- *характеризовать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).*

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

1. История и современное развитие физической культуры:
 - Характеризовать проведение античных Игр олимпиады.
 - Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
 - Знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр.
 - Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).
 - Современное представление о физической культуре (основные понятия): Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
 - Применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
2. Физическая культура человека:
 - Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека.
 - Основное содержание режима дня и основы закаливания организма.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:
 - Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
 - Планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области.
 - Проводить народные игры Южного Урала.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой:
 - Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- Вести дневник по физкультурной деятельности.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Оздоровительная гимнастика:

- выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания.

2. Скандинавская ходьба:

- выполнять передвижения скандинавской ходьбой;
- определять соответствие роста занимающегося и длины палок.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика

1. Спринтерский бег:

- бег с высокого старта от 10 до 15 м;
- бег с ускорением от 20 до 30 м;
- скоростной бег до 30 м;
- бег на результат 30, 60 м.

2. Длительный бег:

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин;
- бег на результат 1000 м;
- бег 1500 м без учёта времени.

3. Прыжки в высоту: выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

4. Прыжки в длину: выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

5. Метание мяча выполнять:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность;
- метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов;
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту;
- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх.

6. Эстафетный бег выполнять:

- передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м;
- передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8-12 м.

Баскетбол

1. Стойки, остановки и перемещения. Выполнять:

- стойку баскетболиста;
- бег лицом и спиной вперед, приставными шагами;
- остановка прыжком;
- повороты с укрыванием мяча.

2. Передачи мяча. Выполнять:
 - ловлю мяча двумя руками;
 - передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром.
3. Ведение мяча. Выполнять:
 - ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения;
 - ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в движении;
 - перевод мяча с руки на руку на месте.
4. Броски мяча в кольцо. Выполнять:
 - бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца;
 - бросок мяча в движении на два шага с места.
5. Тактика игры. Выполнять:
 - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника;
 - выполнять нападение быстрым прорывом (1х0);
 - индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;
 - играть в мини-баскетбол (2х2).
6. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча;
 - персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок.

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Выполнять:
 - строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!»;
 - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
2. Акробатические упражнения. Выполнять:
 - перекаты в группировке;
 - кувырок вперед и назад;
 - стойка на лопатках;
 - равновесие на одной;
 - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);
 - прыжок вверх с поворотом на 180°;
 - прыжок вверх прогнувшись;
 - комбинации из освоенных акробатических элементов.
3. Лазание. Выполнять:
 - лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату);
 - лазание по канату в три приёма.
4. Опорный прыжок. Выполнять:
 - вскок в упор присев;
 - соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
5. Висы и упоры. Выполнять:

- мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;
- девочки: смешанные висы;
- подтягивание из вися лежа.

Лыжная подготовка

1. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Выполнять:
 - повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;
 - строевые и порядковые упражнения.
2. Попеременные и одновременные ходы. Выполнять:
 - попеременный двухшажный ход;
 - одновременный бесшажный ходы;
 - скользящий шаг без палок.
3. Попеременные и одновременные ходы. Выполнять:
 - попеременный двухшажный ход;
 - одновременный бесшажный ходы;
 - скользящий шаг без палок.
4. Спуски со склона и подъём на склон. Выполнять:
 - подъем «полуёлочкой», «лесенкой»;
 - торможение управляемым падением, палками, «плугом»;
 - выполнять спуски со склона в обозначенные ворота.
5. Преодоление бугров и впадин. Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности.
6. Подвижные игры на лыжах. Выполнять:
 - подвижные игры на лыжах;
 - национальные подвижные игры на лыжах.

Волейбол

1. Стойки, остановки, повороты. Выполнять:
 - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег с выполнением заданий.
2. Прием и передачи мяча. Выполнять:
 - передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;
 - передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;
 - прием мяча снизу над собой.
3. Поддача. Выполнять нижнюю прямую поддачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
4. Прямой нападающий удар. Выполнять:
 - имитацию нападающего удара;
 - ударное движение кистью по мячу в пол.
5. Тактика игры. Выполнять:
 - игру по упрощенным правилам мини-волейбола;
 - игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках;
 - умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку.
6. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - правила игры и жесты судей;
 - размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча.

Футбол.

1. Техника передвижений. Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.
2. Ведение мяча. Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров.
3. Удары по мячу. Выполнять удары по неподвижному мячу с небольшого разбега.
4. Тактика игры. Выполнять игру в мини-футбол.
5. Правила игры и жесты судей. Знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот.

6 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;*
- *участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;*
- *владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;*
- *принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;*

- *уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *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;*
- *оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;*
- *приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*
- *понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- *получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целях, задач и форм организации;*
- *проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;*
- *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;*

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

1. История и современное развитие физической культуры:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- олимпийское движение в России;
- знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия):

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.

3. Физическая культура человека:

- характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности;
- соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой;
- соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- проводить народные игры Южного Урала

2. Оценка эффективности занятий физической культурой:

- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- вести дневник по физкультурной деятельности.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Оздоровительная гимнастика: Выполнять:

- комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки;

- дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания.

Скандинавская ходьба:

- выполнять передвижения скандинавской ходьбой;
- определять соответствие роста занимающегося и длины палок.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика

1. Спринтерский бег. Выполнять:
 - бег с высокого старта от 15 до 30 м;
 - бег с ускорением от 30 до 40 м;
 - скоростной бег до 40 м;
 - бег на результат 30, 60 м.
2. Длительный бег. Выполнять:
 - бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин;
 - бег на результат 1000 м;
 - бег 1500 м без учёта времени.
3. Прыжки в высоту. Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
4. Прыжки в длину. Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнут ноги».
5. Метание мяча. Выполнять:
 - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
 - метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность;
 - метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов;
 - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;
 - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту;
 - ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх.
6. Эстафетный бег. Выполнять:
 - передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м;
 - передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10-15 м.

Баскетбол

1. Стойки, остановки и перемещения. Выполнять:
 - стойку баскетболиста;
 - передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста;
 - остановка двумя шагами;
 - повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии.
2. Передачи мяча. Выполнять:
 - ловлю мяча двумя руками;
 - ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении;
 - передачи мяча одной рукой от плеча с места;

- передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола.
3. Ведение мяча. Выполнять:
- ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения;
 - ведение мяча с различной высотой отскока;
 - перевод мяча под ногой на месте;
 - перевод мяча с руки на руку в движении.
4. Броски мяча в кольцо. Выполнять:
- бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3 м до кольца;
 - бросок мяча в движении на два шага после одного удара мячом.
5. Тактика игры. Выполнять:
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника;
 - нападение быстрым прорывом (1х0);
 - индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;
 - играть в мини-баскетбол (2х2);
 - подвижные игры на развитие тактического мышления.
6. Правила игры и жесты судей. Знать:
- правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч;
 - персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол.

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Выполнять:
- строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
 - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
2. Акробатические упражнения. Выполнять:
- два кувырка вперед слитно;
 - кувырок назад;
 - мост из положения стоя с помощью;
 - прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);
 - прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
 - прыжок вверх ноги врозь;
 - комбинации из освоенных акробатических элементов.
3. Лазание. Выполнять:
- лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату);
 - лазание по канату в три приёма.
4. Опорный прыжок. Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).
5. Висы и упоры. Выполнять:
- мальчики:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;
- махом назад соскок;
- сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом;
- девочки:
 - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь;
 - соскок с поворотом;
 - размахивание изгибами;
 - вис лежа; вис присев.

Лыжная подготовка

1. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Выполнять: разворот на месте махом;
повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);
1. строевые и порядковые упражнения
 - повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;
 - поворот упором;
 - строевые и порядковые упражнения.
2. Попеременные и одновременные ходы. Выполнять:
 - одновременный двухшажный и бесшажный ходы;
 - попеременный двухшажный ход;
 - скользящий шаг без палок.
3. Спуски со склона и подъём на склон. Выполнять:
 - подъем «елочкой»;
 - торможение «плугом» и «полуплугом»;
 - выполнять спуски со склона змейкой.
4. Преодоление бугров и впадин. Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности.
5. Подвижные игры на лыжах. Выполнять:
 - подвижные игры на лыжах;
 - национальные подвижные игры на лыжах.

Волейбол

1. Стойки, остановки и повороты. Выполнять:
 - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег с выполнением заданий.
2. Прием и передачи мяча. Выполнять:
 - передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;
 - передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;
 - прием мяча снизу над собой.
3. Поддача. Выполнять:
 - нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки;
 - верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки.
4. Прямой нападающий удар.
 - Имитация нападающего удара;
 - бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;
 - ударное движение кистью по мячу в пол.

5. Тактика игры. Выполнять:
 - игру по упрощенным правилам мини-волейбола;
 - игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках;
 - выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку;
 - взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
6. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - правила игры и жесты судей;
 - размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки.

Футбол.

1. Техника передвижений. Выполнять бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной.
2. Ведение мяча. Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров.
3. Удары по мячу. Выполнять удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке).
4. Тактика игры. Выполнять:
 - игру в мини-футбол;
 - взаимодействия при игре в защите и нападении.
5. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот;
 - персональные фолы (замечания): жёлтая карточка.

7 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;*
- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;*
- *владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
- *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь 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;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *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;*

- *проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*

- *ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*

- *знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;*

- *понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;*

- *владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

- *владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение 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;*

- *организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

- *организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;*

- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*

- *метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;*

- *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);*

- *в единоборствах: осуществлять подводные упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);*

- *помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.*

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

1. История и современное развитие физической культуры:

- ❖ **объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;**
- ❖ **характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;**
- ❖ **характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;**
- ❖ **знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;**
- ❖ **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).**

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия):

- ❖ **раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;**

- ❖ излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

3. Физическая культура человека:

- ❖ соблюдать правила снижающие появление болезни глаз;
- ❖ знать психологические особенности возрастного развития;
- ❖ выполнять физическое самовоспитание

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- ❖ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- ❖ планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;
- ❖ проводить народные игры Южного Урала

2. Оценка эффективности занятий физической культурой:

- ❖ выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;
- ❖ вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Оздоровительная гимнастика: Выполнять:

- ❖ комплексы физических упражнений для коррекции зрения;
- ❖ комплексы упражнений на растяжку.

2. Скандинавская ходьба:

- ❖ выполнять правильную работу рук и постановку стопы на грунт во время скандинавской ходьбы;
- ❖ осуществлять подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика

1. Спринтерский бег. Выполнять:

- ❖ бег с высокого старта от 30 до 40 м;
- ❖ бег с ускорением от 40 до 50 м;
- ❖ скоростной бег до 50 м;
- ❖ бег на результат 30, 60 м.

2. Длительный бег. Выполнять:

- ❖ бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин;
- ❖ бег на результат 1000, 1500 м;
- ❖ бег 2000 м без учёта времени.

3. Прыжки в высоту. Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

4. Прыжки в длину. Выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись».

5. Метание мяча. Выполнять:

- ❖ метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов;
 - ❖ метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м;
 - ❖ метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов;
 - ❖ метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние;
 - ❖ бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания;
 - ❖ бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх;
 - ❖ бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту;
 - ❖ ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера и после броска вверх.
6. Эстафетный бег. Выполнять:
- ❖ передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5-10 м;
 - ❖ передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12-17 м.

Баскетбол

1. Стойки, остановки и перемещения. Выполнять:
 - ❖ стойку баскетболиста,
 - ❖ комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста по заданию учителя;
 - ❖ комбинации из технических элементов остановка прыжком и двумя шагами;
 - ❖ повороты с укрыванием мяча при активном противодействии.
2. Передачи мяча. Выполнять:
 - ❖ передачи мяча двумя руками сверху;
 - ❖ комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении;
 - ❖ передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча.
3. Ведение мяча. Выполнять:
 - ❖ ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника;
 - ❖ комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов;
 - ❖ перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении.
4. Броски мяча в кольцо. Выполнять:
 - ❖ бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца;
 - ❖ броски мяча из под кольца;
 - ❖ бросок мяча в движении на два шага после ведения.
5. Тактика игры. Выполнять:
 - ❖ взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника;
 - ❖ нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1);
 - ❖ индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;
 - ❖ играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3);
 - ❖ подвижные игры на развитие тактического мышления.

6. Выбивание и вырывание мяча. Выполнять:
- ❖ выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках;
 - ❖ вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках.
7. Правила игры и жесты судей. Знать:
- ❖ правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена;
 - ❖ начисление очков и показ номера игрока;
 - ❖ персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический.

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Акробатические упражнения. Выполнять:
- ❖ прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
 - ❖ стойку на лопатках;
 - ❖ прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног;
 - ❖ равновесие на одной;
 - ❖ прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь;
- мальчики:
 - кувырок вперед в стойку на лопатках;
 - стойка на голове с согнутыми ногами.
 - девочки:
 - кувырок назад в полушагат;
 - комбинации из освоенных акробатических элементов.
3. Лазание. Выполнять:
- ❖ лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку;
 - ❖ лазание по наклонному канату в три приёма;
 - ❖ лазание по канату в два и три приёма.
4. Опорный прыжок. Выполнять опорные прыжки:
- ❖ мальчики: прыжок, согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см);
 - ❖ девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см).
5. Висы и упоры. Выполнять:
- мальчики:
 - подъем переворотом в упор толчком двумя;
 - передвижение в вися;
 - махом назад соскок;
 - девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Лыжная подготовка

1. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Выполнять:
- ❖ разворот на месте махом;
 - ❖ повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);

- ❖ строевые и порядковые упражнения.
- 2. Попеременные и одновременные ходы. Выполнять:
 - ❖ одновременный одношажный ход;
 - ❖ одновременный одношажный коньковый ход;
 - ❖ скользящий шаг без палок
- 3. Спуски со склона и подъём на склон. Выполнять:
 - ❖ подъем в гору скользящим шагом;
 - ❖ спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках;
 - ❖ выполнять спуски со склона змейкой в обозначенные ворота,
 - ❖ торможение боковым соскальзыванием.
- 4. Преодоление бугров и впадин. Выполнять:
 - ❖ спуск со склона спадом и выкат после спуска;
 - ❖ преодолевать встречный склон и уступ;
 - ❖ преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.
- 5. Подвижные игры на лыжах. Выполнять:
 - ❖ подвижные игры на лыжах;
 - ❖ национальные подвижные игры на лыжах.

Волейбол

1. Стойки, остановки и повороты. Выполнять:
 - ❖ перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ❖ ходьба, бег с выполнением заданий;
 - ❖ комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Прием и передачи мяча. Выполнять:
 - ❖ передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;
 - ❖ передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;
 - ❖ выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
 - ❖ передачу мяча сверху за голову;
 - ❖ передачу двумя руками сверху в прыжке.
3. Подача. Выполнять:
 - ❖ нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки;
 - ❖ верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки.
4. Прямой нападающий удар.
 - ❖ Владеть ритмом разбега в три шага;выполнять:
 - ❖ прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
 - ❖ нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3;
 - ❖ нападающий удар после собственного набрасывания.
5. Тактика игры. Выполнять:
 - ❖ выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку;
 - ❖ вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
 - ❖ передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
6. Правила игры и жесты судей. Знать:

- ❖ правила игры и жесты судей;
- ❖ размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка.

Футбол.

1. Техника передвижений. Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости.
2. Ведение мяча. Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным сопротивлением защитника.
3. Удары по мячу. Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы.
4. Тактика игры. Выполнять:
 - ❖ игру в мини-футбол;
 - ❖ взаимодействия при игре в защите и нападении;
 - ❖ комбинации со сменой мест и передачей мяча.
5. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - ❖ правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти;
 - ❖ персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка.

8 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;*

- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*

- *осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;*

- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*

- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности*

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение 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;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*

- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*

- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*

- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.*

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

1. История и современное развитие физической культуры:

- знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;
 - характеризовать развитие олимпийского движения после второй мировой войны;
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;
 - знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).
2. Современное представление о физической культуре (основные понятия):
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
 - раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
3. Физическая культура человека:
- выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
 - соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:
- составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - проводить народные игры Южного Урала.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой:
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Оздоровительная гимнастика:
- выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы;
 - комплексы упражнений на растяжку;
 - уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки.
2. Скандинавская ходьба:
- выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой;
 - подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния;
 - выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика

1. Спринтерский бег. Выполнять:
 - бег с низкого старта до 30 м;
 - бег с ускорением от 40 до 60 м;
 - скоростной бег до 60 м;
 - бег на результат 60 м.
2. Длительный бег. Выполнять:
 - бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин;
 - бег на результат 1000 м;
 - бег на результат 1500 м (дев.);
 - бег 2000 м без учёта времени (дев.);
 - бег на результат 2000 м (мал.).
3. Прыжки в высоту. Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».
4. Прыжки в длину. Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы».
5. Метание мяча. Выполнять:
 - метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов;
 - метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние;
 - метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 16 м, девочки – 10-12 м);
 - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.
6. Эстафетный бег. Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 14-18 м.

Баскетбол

1. Стойки, остановки и перемещения. Выполнять:
 - вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом;
 - опека игрока и освобождение от опеки защитника;
 - бег с изменением скорости передвижения для освобождения от опеки защитника.
2. Передачи мяча. Выполнять:
 - передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением;
 - комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении;
 - передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча.
3. Ведение мяча. Выполнять:
 - ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий;
 - комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении.
4. Броски мяча в кольцо. Выполнять:
 - бросок одной рукой с места с линии штрафного броска;
 - бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча;
 - бросок мяча с места с отражением от щита;
 - бросок мяча в прыжке (мальчики);
 - бросок мяча в движении на два шага после ведения.
5. Тактика игры. Выполнять:

- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника;
 - взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника;
 - выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1);
 - индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;
 - играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4);
 - подвижные игры на развитие тактического мышления.
6. Выбивание и вырывание мяча. Выполнять:
- выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча;
 - вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча;
 - выбивание и накрывание мяча во время броска;
 - выбивание мяча у соперника во время ведения.
7. Правила игры и жесты судей. Знать:
- правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут;
 - начисление очков и показ номера игрока;
 - персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Выполнять:
 - команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево;
 - строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
2. Акробатические упражнения. Выполнять:
 - прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
 - стойку на лопатках без помощи рук;
 - сед углом;
 - кувырок вперед и назад;
 - равновесие на одной;
 - боковое равновесие;
 - кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

мальчики:

 - длинный кувырок;
 - стойка на голове и руках;

девочки:

 - мост и поворот в упор стоя на одном колене;
 - комбинации из освоенных акробатических элементов.
3. Лазание. Выполнять:
 - лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку;
 - лазание по наклонному канату в три приёма;
 - лазание по канату в два и три приёма;
 - лазание по канату в висе на согнутых руках.
4. Опорный прыжок. Выполнять опорные прыжки:

- мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см);
 - девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).
5. Висы и упоры. Выполнять:
- мальчики:
 - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;
 - подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне;
 - девочки:
 - из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев;
 - из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;
 - вис лежа на нижней жерди;
 - сед боком на нижней жерди, соскок.

Лыжная подготовка

1. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Выполнять:
 - поворот «плугом»;
 - строевые и порядковые упражнения.
2. Попеременные и одновременные ходы. Выполнять:
 - одновременный одношажный ход (стартовый вариант);
 - одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход.
3. Спуски со склона и подъём на склон. Выполнять:
 - торможение «плугом», боковым соскальзыванием;
 - выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота;
 - торможение боковым соскальзыванием.
4. Преодоление бугров и впадин. Выполнять:
 - спуск со склона спадом и выкат после спуска;
 - преодолевать встречный склон и уступ;
 - преодоление бугра на склоне и впадины;
 - подвижные игры на склоне.
5. Подвижные игры на лыжах. Выполнять:
 - подвижные игры на лыжах;
 - национальные подвижные игры на лыжах.

Волейбол

1. Стойки, остановки и повороты. Выполнять:
 - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег с выполнением заданий;
 - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения);
 - скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки.
2. Прием и передачи мяча. Выполнять:
 - передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;
 - передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;
 - выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
 - отбивание мяча кулаком через сетку;
 - выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку.

3. Поддача. Выполнять:
 - нижнюю прямую подачу;
 - выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки с расстояния 5 - 8м;
 - Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку.
4. Прямой нападающий удар.
 - Владеть ритмом разбега в три шага;
 - выполнять:
 - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
 - нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3;
 - нападающий удар после собственного набрасывания.
5. Тактика игры. Владеть:
 - тактикой свободного нападения;
 - позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0);
 - позиционное нападение с изменением позиций;
 - взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3;
 - выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6.
6. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - правила игры и жесты судей;
 - размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание.

Футбол.

1. Техника передвижений. Выполнять остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).
2. Ведение мяча. Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным сопротивлением защитника
3. Удары по мячу. Выполнять:
 - удар носком;
 - удар серединой лба на месте;
 - удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега.
4. Тактика игры. Выполнять:
 - комбинации со сменой мест и передачей мяча;
 - взаимодействия при игре в защите и нападении;
 - взаимодействие «передай и выйди».
5. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии;

- персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.

Элементы единоборств

1. Стойки и передвижения. Выполнять:
 - основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки;
 - передвижения в стойках шагами и подшагиваниями.
2. Самостраховка. Выполнять:
 - приёмы страховки и при борьбе лёжа;
 - приёмы самостраховки при борьбе стоя;
 - самостраховку падением назад из полного приседа.
3. Захваты и освобождение от захватов. Выполнять:
 - захват за запястье одной или двумя руками;
 - захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением;
 - освобождения от захватов рук и туловища;
 - элементы национальных видов единоборств Челябинской области.

9 класс

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;
- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний.

1. История и современное развитие физической культуры:
 - ✓ характеризовать проведение античных Игр олимпиады;
 - ✓ исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - ✓ цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
 - ✓ объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - ✓ характеризовать современные Олимпийские игры;
 - ✓ знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;
 - ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - ✓ знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта;
 - ✓ знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).
2. Современное представление о физической культуре (основные понятия):

- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- ✓ применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- ✓ излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

3. Физическая культура человека:

- ✓ характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности;
- ✓ выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
- ✓ соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

- ✓ планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ 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;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;
- ✓ отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

- ✓ выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;

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

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Оздоровительная гимнастика: выполнять:

- ✓ комплексы упражнений на растяжку;
- ✓ дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки.

2. Скандинавская ходьба:

- ✓ выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой;
- ✓ определять соответствие роста занимающегося и длины палок;
- ✓ подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния;
- ✓ выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы;
- ✓ выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика

1. Спринтерский бег. Выполнять:

- ✓ бег с низкого и высокого старта до 60 м;
- ✓ бег с ускорением от 50 до 70 м;
- ✓ скоростной бег до 60 м;
- ✓ бег на результат 60 м

2. Длительный бег. Выполнять:

- ✓ бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин;
- ✓ бег на результат 1000, 2000 м.

3. Прыжки в высоту. Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной».

4. Прыжки в длину. Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

5. Метание мяча. Выполнять:

- ✓ метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность;
- ✓ метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;
- ✓ метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м);

- ✓ бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух - четырех шагов вперед-вверх..
6. Эстафетный бег. Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м.

Баскетбол

1. Стойки, остановки и перемещения. Выполнять:
- ✓ передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста;
 - ✓ повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии;
 - ✓ комбинации в беге лицом и спиной вперед, приставными шагами;
 - ✓ остановки прыжком и на два шага;
 - ✓ вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру;
 - ✓ опека игрока и освобождение от опеки защитника.
2. Передачи мяча. Выполнять:
- ✓ передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении;
 - ✓ передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении;
 - ✓ передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника;
 - ✓ передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча.
3. Ведение мяча. Выполнять:
- ✓ ведение мяча с изменением высоты отскока;
 - ✓ перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
 - ✓ скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения;
 - ✓ комбинации из различных способов техники передвижений с мячом;
 - ✓ перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении.
4. Броски мяча в кольцо. Выполнять:
- ✓ бросок одной рукой с места с линии штрафного броска;
 - ✓ броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м;
 - ✓ бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча;
 - ✓ бросок в кольцо после передачи партнёра;
 - ✓ бросок мяча в прыжке (мальчики);
 - ✓ бросок мяча в движении на два шага после ведения.
5. Тактика игры.
- ✓ Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом;
 - ✓ выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2);
 - ✓ защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3);
 - ✓ взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника;
 - ✓ выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»;
 - ✓ играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5);
 - ✓ играть в подвижные игры на развитие тактического мышления.
6. Выбивание и вырывание мяча. Выполнять:

- ✓ выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча;
- ✓ вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча;
- ✓ выбивание и накрывание мяча во время броска;
- ✓ выбивание мяча у соперника во время ведения.

8. Правила игры и жесты судей. Знать:

- ✓ правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока;
- ✓ персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.

Гимнастика

1. Строевые упражнения. Выполнять:

- ✓ строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»;
- ✓ перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- ✓ переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении;
- ✓ размыкание и смыкание на месте.

2. Акробатические упражнения. Выполнять:

- ✓ прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
- ✓ стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук;
- ✓ сед углом;
- ✓ кувырок вперед и назад;
- ✓ кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- ✓ равновесие на одной;
- ✓ боковое равновесие;
- ✓ прыжок, вверх прогнувшись и ноги врозь;
- ✓ мост из положения, стоя с помощью и без помощи;

мальчики:

- из упора присев силой стойка на голове и руках;
- длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;

девочки:

- мост и поворот в упор стоя на одном колене;
- кувырок назад в полушпагат;
- ✓ комбинации из освоенных акробатических элементов.

3. Лазание. Выполнять:

- ✓ лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку;
- ✓ лазание по наклонному канату в три приёма;
- ✓ лазание по наклонному канату без помощи ног;

- ✓ лазание по канату в два и три приёма;
 - ✓ лазание по канату в висе на согнутых руках.
4. Опорный прыжок. Выполнять опорные прыжки:
- ✓ мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);
 - ✓ девочки: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см).
5. Висы и упоры. Выполнять:
- ✓ мальчики:
 - подъем переворотом в упор махом и силой;
 - подъем махом вперед в сед ноги врозь;
 - ✓ девочки:
 - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;
 - переход в упор на нижнюю жердь.

Лыжная подготовка

1. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Выполнять:
- ✓ повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;
 - ✓ разворот на месте махом;
 - ✓ повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);
 - ✓ повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком;
 - ✓ строевые и порядковые упражнения.
2. Попеременные и одновременные ходы. Выполнять:
- ✓ скользящий шаг;
 - ✓ попеременный двухшажный и четырехшажный ход;
 - ✓ одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы;
 - ✓ переход с попеременных ходов на одновременные.
3. Спуски со склона и подъём на склон. Выполнять:
- ✓ подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»;
 - ✓ торможение «плугом» и «полуплугом»;
 - ✓ спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках;
 - ✓ торможение боковым соскальзыванием влево и вправо;
 - ✓ выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота;
 - ✓ выполнять спуски, раскладывая и собирая предметы.
4. Преодоление бугров и впадин.
- ✓ Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности;
 - ✓ выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ;
 - ✓ преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне;
 - ✓ выполнять преодоление контруклона;
 - ✓ подвижные игры на склоне.
5. Подвижные игры на лыжах. Выполнять:
- ✓ подвижные игры на лыжах;
 - ✓ национальные подвижные игры на лыжах.

Волейбол

1. Стойки, остановки и повороты. Выполнять:
- ✓ перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ✓ ходьба, бег с выполнением заданий;

- ✓ комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения);
 - ✓ скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки.
2. Прием и передачи мяча. Выполнять:
 - ✓ передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
 - ✓ передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;
 - ✓ отбивание мяча кулаком через сетку;
 - ✓ выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку;
 - ✓ передачу мяча сверху, стоя спиной к цели;
 - ✓ выполнять прием мяча, отраженного сеткой.
 3. Подача. Выполнять:
 - ✓ нижнюю прямую подачу;
 - ✓ нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки;
 - ✓ верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м.
 4. Прямой нападающий удар.
 - ✓ Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
 - ✓ нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3;
 - ✓ нападающий удар после собственного набрасывания.
 5. Блокирование. Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.
 6. Тактика игры. Владеть:
 - ✓ тактикой игры в нападении через игрока передней линии;
 - ✓ тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0);
 - ✓ позиционное нападение с изменением позиций;
 - ✓ выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6.
 7. Правила игры и жесты судей. Знать:
 - ✓ правила игры и жесты судей;
 - ✓ размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе.

Футбол.

1. Техника передвижений.
 - ✓ Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
 - ✓ бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной;
 - ✓ остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).
2. Ведение мяча. Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника.
3. Удары по мячу. Выполнять:
 - ✓ удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега;

- ✓ катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке);
 - ✓ удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма;
 - ✓ удар серединой лба на месте и в движении.
4. Тактика игры. Выполнять:
- ✓ взаимодействие «передай и выйди»;
 - ✓ комбинации со сменой мест и передачей мяча;
 - ✓ взаимодействия при игре в защите и нападении;
 - ✓ игра в мини-футбол и футбол.
5. Правила игры и жесты судей. Знать:
- ✓ правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии;
 - ✓ персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.

Элементы единоборств

1. Стойки и передвижения. Выполнять:
- ✓ основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки;
 - ✓ передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах;
 - ✓ передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны).
2. Самостраховка. Выполнять:
- ✓ приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя;
 - ✓ самостраховку падением назад из полного приседа;
 - ✓ самостраховку падением на бок из полного приседа;
 - ✓ самостраховку падением на бок кувырком вперёд.
3. Захваты и освобождение от захватов. Выполнять:
- ✓ захват за одежду;
 - ✓ захват за запястье одной или двумя руками;
 - ✓ захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением;
 - ✓ освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду;
 - ✓ единоборства в парах;
 - ✓ элементы национальных видов единоборств Челябинской области.

Прикладно-ориентированная деятельность

1. Круговая тренировка. Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты.
2. Полоса препятствий. Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений:
- ✓ ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке;
 - ✓ прыжки по «кочкам» (меткам на полу);
 - ✓ лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке;
 - ✓ кувырки вперед слитно;
 - ✓ передвижения в упоре лежа продольно на брусках;

- ✓ перелезание;
 - ✓ лабиринт;
 - ✓ бег по буму;
 - ✓ преодоление препятствия;
 - ✓ прохождение по рукоходу;
 - ✓ лазание по лестнице.
3. Тестирование уровня развития физических качеств. Выполнение тестов:
- ✓ челночный бег 4х9 м (сек.);
 - ✓ прыжок в длину с места (см.);
 - ✓ наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см);
 - ✓ поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин);
 - ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);
 - ✓ отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки).

II. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание малого мяча, спортивная ходьба, длительный бег.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения в висах и упорах.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Элементы единоборств: стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.

Упражнения общеразвивающей направленности: упражнения без предметов и с предметами. Разновидности прыжков на скакалке.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

В связи с отсутствием реальных возможностей для освоения обучающимися МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» раздела «Плавание», решено заменить этот раздел легкоатлетическими, гимнастическими, общеразвивающими упражнениями, спортивными играми, скандинавской ходьбой, кроссовой подготовкой с элементами прикладно-ориентированной и общеразвивающей направленности. Учитывая материальную базу школы, результаты анкетирования родителей, а также учитывая индивидуальные способности детей, добавлены часы на лыжную подготовку. Анализ здоровья обучающихся МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» показал, что снижается количество обучающихся имеющих основную группу здоровья. У остальных детей есть различные отклонения в здоровье. Это повлияло на увеличение часов в разделе «физкультурно-оздоровительная деятельность». В каждом классе было включены часы скандинавской ходьбы, так как этот вид деятельности практически не имеет противопоказаний. В соответствии с письмом Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015 года №03-02 /1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области» в течение учебного года в процессе уроков реализуется программа по подготовке выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, занятия внеурочной деятельностью, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

1. Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (5-6 минут), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего

характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

2. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

3. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части урока, но не превышает 5-7 минут.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности используют карточки-задания и методические разработки учителя, а также учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование». На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники выполнения). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

1. Планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

2. Планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

3. Планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: а) гибкость, координация движений, быстрота; б) сила (скоростно-силовые, собственно силовые способности); в) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной

тренировки: а) с соблюдений соотношения тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; б) с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в) ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Отличительные особенности целевых уроков:

1. Обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
2. Планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 минут);
3. Использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
4. Обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.

В процессе занятий физической культурой идет формирование целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Учитель это реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Учитывая особенности предмета «Физическая культура», целью программы является формирование у обучающихся МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Особенностью физической культуры как учебного курса является ее деятельностный характер.

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-

оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68ч, в 9 классе — 68 часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Национальные, региональные, этнокультурные особенности

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» учитывались национальные, региональные и этнокультурные особенности. Сформулированы общие подходы, которые положены в основу включения национальных, региональных и этнокультурных особенностей в содержание рабочей программы. При формировании таких подходов исходили из того, что термин «особенность» означает характерное свойство, отличающее какие-то конкретные объекты от остальных. Об особенности можно говорить и как об отличительном признаке объекта, который придает ему своеобразность. Иногда под особенностями понимают неповторимые свойства объекта. Иными словами, содержание данного понятия наиболее полно определяют такие словосочетания, как «характерное свойство», «отличительный признак» и «неповторимые свойства». Именно эти значения использовались при интерпретации сущности национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Национальные особенности – это свойства, характерные для российского народа, проявляющиеся на уровне языка, территории, экономической жизни, психического склада и культуры.

В программе учитываются основные аспекты развития – исторический, культурный и аспект развития. Обучающиеся получают знания об основных спортивных событиях на территории России, ведущих спортсменах, спортивных сооружениях, инфраструктуре. Раскрывается концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и ведётся подготовка к сдаче норм предусмотренных комплексом с учётом возрастных и половых особенностей.

Региональные особенности – это отличительные признаки региона, рассматриваемые в контексте природных, социально-экономических и национально-культурных особенностей.

Обучающиеся получают основные сведения о различных сторонах жизни нашего региона (Челябинской области) в прошлом и настоящем. Формируются представления о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях жизни на Южном Урале. Углубляются знания в основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области. Совершенствуются двигательные навыки, умения и технические действия по разделу «Лыжная подготовка». Значительно, по сравнению с начальной школой, усиливаются информационный, адаптивный и профориентационный аспекты содержания образования.

Этнокультурные особенности – это неповторимые свойства народа, проявляющиеся в самобытной культуре, психологическом складе и самосознании.

Южный Урал многонационален и является местом сложных этнокультурных процессов. Характерной особенностью населения Челябинской области является проживание на территории нашего региона малочисленных и самобытных этносов. В программе вопросу этнокультурного образования уделяется особое внимание, поскольку рассматривается как важнейшее средство сохранения межнационального мира, гармонизации межнациональных отношений, которые рассматриваются как существенный аспект национальной безопасности

страны.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуются в объёме не менее 65 часов. В процессе практических уроков включаются в занятие национальные подвижные игры, которые в свою очередь направлены на воспитание гармонично развитой, активной и коммуникабельной личности.

В соответствии с требованиями ФГОС основная образовательная программа МАОУ «Гимназия № 80 г. Челябинска» включает вопросы, связанные с изучением национальных, региональных и этнокультурных особенностей. Реализация НРЭО на уроках физической культуры осуществляется в зависимости от используемых возможностей школы.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам».

Темы разделов этого компонента в 5 – 7 классах: «Участие Уральских спортсменов в легкоатлетических соревнованиях», «Развитие спортивных игр на Урале», «Участие Уральских гимнастов в Российских соревнованиях», «Развитие баскетбола на Урале», «Уральские лыжники и биатлонисты», «Волейболисты Урала», «Развитие легкой атлетики на Урале», «Футболисты Урала», «Развитие футбола на Урале», Региональные и федеральные тесты. Для учащихся 8-9 классов добавлены темы: «Борьба на Урале», «Выступления Уральских борцов», «Национальные виды борьбы». Также национальные, региональные и этнокультурные особенности представлены в виде тестирования, национальных подвижных игр. Тестирование проводится в процессе урока и на отдельно выделенных уроках.

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

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

№	Вид программного материала	Всего часов по программе					По учебному плану		
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого 5-9	9 класс	Итого 5-9
I	Основы знаний	1	1	1	1	-	4	-	4
	История физической культуры	0,5	0,5	1	1	-	3	-	3
	Физическая культура (основные понятия)	0,5	0,5	1	1	-	3	-	3
	Физическая культура человека	-	-	1	1	-	2	-	2
II	Способы физкультурной деятельности	1	1	-	-	-	2	-	2
	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,5	0,5	-	-	-	1	-	1
	Оценка эффективности занятий физической культурой	0,5	0,5	-	-	-	1	-	1
III	Физическое совершенствование	66	66	67	65	68	338	68	338
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	7	5	8	8	35	8	35
а	Скандинавская ходьба	3	3	2	6	5	19	5	19
б	Упражнения с оздоровительной направленностью	2	2	2	-	-	6	-	6
в	Кроссовая подготовка	2	2	1	2	3	10	3	10
2	Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	57	57	60	59	58	295	58	295
а	Гимнастика с основами акробатики	10	10	14	18	10	62	10	62
б	Лёгкая атлетика	18	18	17	11	13	77	13	77
в	Лыжная подготовка	11	11	13	18	18	61	18	61
г	Спортивные игры	18	18	16	10	16	90	16	89
	баскетбол	9	9	7	4	9	38	9	38
	волейбол	7	7	7	6	7	34	7	34
	футбол	2	2	2	-	-	6	-	6
д	Элементы единоборств				2	1	3	1	3
3	Прикладно-ориентированная подготовка	2	2	2	-	2	8	2	8
а	Тестирование	2	2	1	В процессе уроков	В процессе уроков	5	-	5
б	Преодоление полосы препятствий	-	-	1	-	2	3	2	3
в	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков							
г	Прикладно – ориентированные упражнения	В процессе уроков							
д	Подготовка к сдаче норм ГТО	В процессе уроков							
Итого часов		340					340		

Годовой план- график прохождения учебного материала в 5-9 классах.

Виды программы	Классы										
	5 класс 68 часов		6 класс 68 часов		7 класс 68 часов		8 класс 68 часов		9 класс 68 часов		
	Кол-во часов	№ урока	Кол. часов	№ урока	Кол. часов	№ урока	Кол. часов	№ урока	Кол. часов	№ урока	
Раздел I. Основы знаний (4 часа)											
Раздел II. Способы физкультурной деятельности (2 часа)											
1	Основы знаний	1	1,33,(0,5 урока на каждый раздел)	1	1, ,33,(0,5 урока на каждый раздел)	1	1, 12, (0,5 урока на каждый раздел)	1	1, 16 (0,5 урока на каждый раздел)		1, 22(в процессе урока на каждый раздел по 0,5)
2	Способы физкультурной деятельности	1		1							
Раздел III. Физическое совершенствование (338 часов)											
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (35 часов)											
1	Скандинавская ходьба	3	45-47	3	45-47	2	44-45	6	29-31,50-52	5	28-29;48-50
2	Упражнения с оздоровительной направленностью	2	31-32	2	31-32	2	30;51;			-	
3	Кроссовая подготовка	2	55-56.	2	55-56	1	12	2	10-11	3	9-11
2. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (295 часов)											
1	Легкая атлетика	18	2-10;57-60; 62-66.	18	2-10; 57-60; 62-66.	17	2-11;59-65	11	2-9;66-68	13	1-8; 62-66
2	Гимнастика	10	21-30;	10	21-30;	14	21-29;46-50	18	16-28;53-57	10	18-27
3	Баскетбол	9	12-20	9	12-20	7	14-20	4	12-15	9	12-17;52-54
4	Волейбол	7	48-54	7	48-54	7	52-58	6	58-63	7	55-61
5	Лыжная подготовка	11	34-44	11	34-44	13	31-40;41-43	18	32-49	18	30-47
6	Элементы единоборств							2	64-65	1	51
7	Футбол	2	67-68	2	67-68	2	67-68	-		-	
8	Подготовка к сдаче норм ГТО	В процессе уроков									
3. Прикладно – ориентированная подготовка (8 часов)											
1	Тестирование	2	11; 61	2	11; 61;	1	13		В процессе уроков		В процессе уроков
	Прикладно-ориентированные упражнения	В процессе уроков									
	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков									
2	Преодоление полосы препятствий					1	66			2	67-68
Всего часов в году		68		68		68		68		68	

5 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i>	Контрольная работа (репозиторий)
Термины и понятия физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие. Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.	
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Правила для сохранения правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания свода и мышц стопы. Режим дня. Основы закаливания организма.	
2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Последовательность и дозировка физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные правила подбора лыжного инвентаря, переноски и надевания лыж. <i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала.</i>	
Оценка эффективности	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий по физической подготовке. Составление примерной формы и ведение дневника самоконтроля.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
занятий физической культурой.		
3. Физическое совершенствование		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Расслабление и восстановление функций мышц после нагрузки.	
Скандинавская ходьба	Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с различной оздоровительной направленностью. Основные правила подбора и дозирования упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	Бег на результат 30 м, 60 м
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения.	
Прыжки в длину	Имитационные упражнения. Отталкивание с места с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения.	
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.	
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	
Длительный бег	Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учёта времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат 1000 м
Баскетбол		Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Передачи мяча	Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча.	Выполнение серии передач
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте. Баскетбольные салочки с ведением мяча.	Челночный бег с ведением мяча
Броски мяча в кольцо	Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.	Броски мяча с места и в движении
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1x1, 2x2). Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления.	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок.	
Гимнастика с основами акробатики		
Строевые упражнения	Строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!», Полповорота направо!», «Полповорота налево!» Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении. Выполнения обязанностей командира отделения.	
Акробатически	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад; кувырок вперёд и назад ноги скрестно, стойка	Практическая

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
е упражнения	на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине. Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и с поворотом на 180°.Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_ги мнастика)
Висы и упоры. Лазание.	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из вися лёжа, вис на подколенках</p> <p>Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях.</p> <p>Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>	
Опорный прыжок	Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	
Лыжная подготовка		
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	<p>Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>Команда "В одну шеренгу - становись!", «Равняйся!», «Смирно!»</p> <p>Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты в движении переступанием, и прыжком.</p>	
Скольльзящий шаг	С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скольльзящим шагом под уклон. Передвижения скольльзящим шагом без палок и с палками.Передвижение скольльзящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скольльзящего шага и постепенно удлиняется).	
Попеременные и одновременные ходы	<p>Прохождение дистанции 1-2 км попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине.</p> <p>Ускорения по 30 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов</p>	Прохождение дистанции 1000 м

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Спуски со склона и подъём на склон	Спуски со склона в высокой и низкой стойке (чередование во время одного спуска высокой и низкой стойки). <i>Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i> Торможение управляемым падением. Техника подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма	
Преодоление бугров и впадин	Имитационные упражнения. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. При спуске со склона с маленькой скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Техника преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. <i>Подвижная игра: «Трудная дорога»</i>	
Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом», «Снайперы», «Лыжники, на места!»</i>	
Волейбол		Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
Приём и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в парах. То же через сетку. Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	
Прямой нападающий удар.	Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса.	
Поддача мяча.	Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями. Выбор места для подачи и места на	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	площадке для отбивания мяча через сетку.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча	
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня»	
Футбол		
Техника передвижений.	Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.Остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	
Ведение мяча.	Скоростное ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).	
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания.	
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол.	
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот.	
Упражнения общеразвивающей направленности		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с обручами, гимнастическими палками. Прыжки на скакалке на двух ногах	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		
Тестирование	Выполнение тестов:	Выполнение

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
уровня развития физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м 	тестовых нормативов (<i>репозиторий ТУ</i>)
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты.	
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	

6 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	<p>Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Роль Алексея Бутовского в развитии олимпийского движения в России. Мера длины «стадия». Программа пентатлона древних игр Олимпиады. Принципы Олимпийского движения. Знаменитые победители Олимпийских игр древности. Отмена проведения игр Олимпиады. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры.</p> <p><i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i></p>	Контрольная работа (<i>репозиторий</i>)
Термины и понятия физической	Гиподинамия, ЧСС, пульсометрия, закаливание, моржевание, саморегуляция, антропометрия, функциональная проба, основные принципы ЗОЖ, виды дыхания. Классификация физических упражнений по их функциональной направленности. Основные правила рационального питания и	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
культуры.	роль белков, жиров, углеводов в питании. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III степени.	
Физическая культура человека.	Гиподинамия и её негативные последствия для здоровья человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов. Правила снижающие появление нарушений осанки.	
2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. <i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала.</i>	
Оценка эффективности занятий физической культурой	Способы контроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Пульсометрия, основные правила измерения пульса в покое и во время физической нагрузки. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. Запись полученных данных в дневник по физкультурной деятельности.	
3. Физическое совершенствование		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?» Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления.	
Скандинавская ходьба	Постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места и с хода. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м.	Бег на результат 30 м, 60 м

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.	
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80-90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Прыжки в длину	Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Подбор длины своего индивидуального разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10 - 15 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.	
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Передачи и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх.	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин. Бег на результат – 1000 м. Бег 1500 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат 1000 м
Баскетбол		Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии, повороты с мячом и передача партнёру. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Передачи мяча	Ловля и передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча левой и	Выполнение серии передач

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	правой рукой от плеча с места. Подвижные игры с передачами мяча.	
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку, на месте и в движении. Переводы мяча под ногой на месте. Баскетбольные салочки с ведением мяча.	Челночный бег с ведением мяча
Броски мяча в кольцо	Броски одной рукой с места, после ловли при освобождении от опеки защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния до кольца. Броски мяча в движении на два шага после предварительного удара мячом. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.	Броски мяча с места и в движении.
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления.	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол.	
Гимнастика с основами акробатики		
Строевые упражнения	Изменение ширины шага и темпа движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полушаг!», «Полный шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!» Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения.	
Акробатические упражнения	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; кувырок вперед, назад ноги скрестно; стойка на лопатках; прыжок прогнувшись; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; мост из положения лёжа на спине; мост из положения стоя с помощью партнёра, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и ноги врозь. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_гимнастика)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Висы и упоры. Лазание.	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p>	
Опорный прыжок	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 90°.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.</p>	
Лыжная подготовка		
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	<p>Повторение строевых и порядковых упражнений.</p> <p>Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйся!», «Смирно!»</p> <p>Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты налево, направо на месте махом. Повороты в движении упором.</p>	
Скольльзящий шаг	<p>С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей («самокат»). Передвижения скольльзящим шагом под уклон. Передвижения скольльзящим шагом без палок и с палками. Передвижение скольльзящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скольльзящего шага и постепенно удлиняется).</p>	
Попеременные и одновременные ходы	<p>Прохождение дистанции 1,5-2,5 км попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами. Ускорения по 50 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов.</p>	Прохождение дистанции 1000 м
Спуски со склона и подъём на склон	<p>Спуски со склона в высокой и низкой стойке (чередование во время одного спуска высокой и низкой стойки). Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Спуски со склона змейкой. Техника подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «упором». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма.</p>	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Преодоление бугров и впадин	Имитационные упражнения. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. При спуске со склона с маленькой скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Техника преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. <i>Подвижная игра: «Трудная дорога».</i>	
Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок», «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?»</i>	
Волейбол		Практическая работа «Волейбол» <i>(репозиторий)</i>
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
Приём и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед, в паре с партнёром. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3 – 4 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 4 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Летучий мяч», «Пионербол с элементами волейбола».	
Подача мяча.	Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7- м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 2 м. Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6-7 м) и прием мяча, который отскочил. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-5 м от сетки. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Верхняя прямая подача с расстояния 3-4 м от сетки.	
Прямой нападающий	Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. Прямой нападающий удар в стену, в стену с отскоком	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
удар.	мяча от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Броски волейбольного и набивного мяча, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Метания в цель различными мячами.	
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку. Тактика взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки	
Футбол		
Техника передвижений	Бег (циклический, ритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров. Эстафеты с ведением мяча по прямой и змейкой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания.	
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол.	
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот; персональные фолы (замечания): жёлтая карточка.	
Упражнения общеразвивающей направленности		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики.	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног.	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м 	Выполнение тестовых нормативов (<i>репозиторий ТУ</i>)
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувьрки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице.	

7 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин – Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России. Развитие олимпийского движения до второй мировой войны. <i>История развития гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по зимним и летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i>	Контрольная работа (<i>репозиторий</i>)
Термины и понятия физической культуры	Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение. Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обморожения. Техника и структура двигательных действий и физических упражнений. Самопомощь, взаимопомощь. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Физическая культура человека	Правила снижающие появление болезни глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.	
2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Разработка плана самовоспитания. Управление своими эмоциями в зависимости от темперамента. Проведение зарядки для глаз. Составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Первая помощь при травмах. Приёмы оказания первой помощи. <i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала.</i>	
Оценка эффективности занятий физической культурой	Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности	
3. Физическое совершенствование		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?», «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления.	
Скандинавская ходьба	Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 50 м с места и с хода. Скоростной бег до 50 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.	Бег на результат 30 м, 60 м
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 90-100 см. Подбор длины	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Прыжки в длину	Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 7-9 и 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Подбор длины своего индивидуального разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5 - 10 м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12 - 17 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.	
Метание мяча	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 10 – 20 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Эстафеты с этапами по 80 - 100 м. Прохождение дистанции 300 м.	
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 14 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на результат – 1000, 1500 м. Бег 2000 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат 1000 м, 1500 м
Баскетбол		Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Выполнение комбинаций из передвижений лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при активном противодействии и с последующей передачей партнёру. Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Выбивание и вырывание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. Вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках. Перехват мяча у пассивно принимающего игрока.	
Передачи мяча	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после	Выполнение серии

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху. Комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча.	передач
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Баскетбольные салочки с ведением мяча.	Челночный бег с ведением мяча
Броски мяча в кольцо	Броски одной рукой с места, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4,8 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Броски мяча в движении на два шага после ведения. Броски мяча с места из под кольца. Броски мяча в прыжке с расстояния 0,5-1,5 м. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.	Броски мяча с места и в движении
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления.	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический.	
Гимнастика с основами акробатики		
Строевые упражнения	Повторение команды: " «По три, четыре – рассчитайсь!» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд; «Полповорота направо!», «Полповорота налево!» Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения.	
Акробатические упражнения	Из упора присев кувырок вперёд в сед с наклоном, кувырком вперед стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь; мост из положения лёжа и стоя; кувырок назад в полушагата, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: стойка на голове и руках согнув ноги.	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_ги

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	<p><i>мнатика)</i></p>
<p>Висы и упоры. Лазание</p>	<p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе.</p>	
<p>Опорный прыжок</p>	<p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 105—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.</p>	
Лыжная подготовка		
<p>Строевые упражнения, повороты на месте и в движении</p>	<p>Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйся!», «Смирно!» Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком.</p>	
<p>Скольльзящий шаг</p>	<p>Совершенствование техники скользящего шага. С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скользящим шагом под уклон, подъём скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется).</p>	
<p>Попеременные и одновременные ходы</p>	<p>Прохождение дистанции 1,5 – 3 км попеременным двухшажным (без палок по ориентирам) и одновременным бесшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами по ориентирам. Ускорения по 80 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов.</p>	<p>Прохождение дистанции 1000 м</p>
<p>Спуски со склона и подъём на склон</p>	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» на скорости. Спуски со склона в высокой и низкой стойке, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Спуски со склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием. Подвижные игры на склоне.</p>	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Преодоление бугров и впадин	Пружинистые приседания при спуске в основной, средней и низкой стойке. Техника выполнения спуска со склона спадом и выкат после спуска. При спуске со склона со средней скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. Техника преодоления встречного склона и уступа. Преодоление бугров и впадин при спуске с пологой горы. <i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд».</i>	
Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка». Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся.</i>	
Волейбол		Практическая работа «Волейбол» (<i>репозиторий</i>)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование основных стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
Приём и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед, в паре с партнёром с изменением высоты передачи. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3-5 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Передачи мяча сверху за голову в парах и тройках, по заданию учителя. Передачи мяча сверху в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 5 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Поймай и передай», «Волейбольные салочки».	
Подача мяча.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 – 9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5 - 6 м от сетки. Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 9 - 10 м, высота сетки 2,10 – 2,20 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6 - 7 м) и прием мяча, который отскочил. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 - 9 м от сетки (после высокого и низкого подброса мяча). Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Верхняя прямая подача с расстояния 5 – 6 м на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	половину площадки), на силу, чередование подач на силу и на точность.	
Прямой нападающий удар	Упражнения для формирования техники разбега на три шага, прыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Броски волейбольного и набивного мяча двумя руками из за головы на дальность из положения стоя. Метания в цель различными мячами.	
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка.	
Футбол		
Техника передвижений	Бег (циклический, ритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением мяча по прямой, змейкой, с ударом по воротам. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).	
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега. Удары по катящемуся мячу с короткого и длинного разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 4 - 6 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке. Остановка летящего мяча с последующим ударом по воротам. Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам.	
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол.	
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Упражнения общеразвивающей направленности		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета.Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, повороты, наклоны, вращения головы, вращения туловища, рывки руками.Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки.	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с гантелями (1 – 3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками.Общеразвивающие упражнения около гимнастической стенки.Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад.	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м 	Выполнение тестовых нормативов (<i>репозиторий ТУ</i>)
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице.	

8 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
1. Физическая культура как область знаний		
История и современное	Создание комплекса ГТО и БГТО, этапы развития и вовлечение население к активным занятиям физической культурой. Развитие олимпийского движения в СССР после второй мировой войны. Первое участие	Контрольная работа (<i>репозиторий</i>)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
развитие физической культуры	спортсменов СССР в Олимпийских играх послевоенного времени. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i>	
Термины и понятия физической культуры.	Спорт и спортивная подготовка. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени. Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Взаимосвязь здоровья с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек. Массаж, самомассаж, банные процедуры.	
Физическая культура человека.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок. Правила снижающие появление нарушений свода стопы.	
2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Причины и признаки получения теплового и солнечного удара. Составление комплексов физических упражнений и подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. <i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала.</i>	
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
3. Физическое совершенствование		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Оздоровительная гимнастика	Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастики для коррекции зрения. Самостоятельное проведение комплексов дыхательных упражнений, упражнений на восстановление и совершенствование навыков дыхания. Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для коррекции свода стопы. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления.	
Скандинавская ходьба	Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности. Скандинавская ходьба в быстром темпе.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	Низкий старт, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.	Бег на результат 30 м, 60 м
Прыжки в высоту	Махи ногой стоя у гимнастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний И.П. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 100 - 110 см. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Прыжки в длину	Основные фазы прыжка. Прыжок с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.	
Метание мяча	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м. Прохождение дистанции 400 м	
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 2000 м (девочки), 2500 (мальчики). Бег на результат – 1000, 2000 м (мальчики) и 1000, 1500 м (девочки). Специальные беговые упражнения.	Бег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м
Баскетбол		Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Совершенствование выбивания мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча. Вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.	
Передачи мяча	Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.	Выполнение серии передач
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Баскетбольные салочки с ведением мяча.	Челночный бег с ведением мяча
Броски мяча в кольцо	Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке с расстояния	Броски мяча с места и в движении.

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	1,5-2,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.	
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Двойка» с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3; 4х4). Подвижные игры на развитие тактического мышления.	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.	
Гимнастика с основами акробатики		
Строевые упражнения	Строевые команды. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Перестроения дроблением и слиянием, разведением и сведением. Совершенствование ходьбы «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения.	
Акробатические упражнения	Кувырки вперед и назад; кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках без помощи рук. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Боковое равновесие, равновесие на одной «ласточка». Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот кругом в упор присев. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5-7 классов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР гимнастика)
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом вперед в сед ноги врозь; подъем разгибом в сед ноги врозь. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	палку. Лазание по наклонному канату в три приёма и лазание по канату в висе на согнутых руках. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	
Опорный прыжок	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги без разгибания; прыжок согнув ноги на дальность приземления. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.</p>	
Лыжная подготовка		
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	<p>Совершенствование строевых и порядковых упражнений.</p> <p>Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком.</p>	
Коньковый ход	<p>Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода. Одновременный полуконьковый ход. Передвижение ступающими коньковыми шагами 15 – 20 м (без отталкивания палками) с последующим переходом на скользящие коньковые шаги. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Переход с одновременных и попеременных классических лыжных ходов на коньковый. Подъём в гору коньковым ходом. Эстафеты с этапами по 80 – 100 м коньковым ходом без палок. Прохождение дистанции 2-3 км с использованием техники конькового хода.</p>	Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем
Попеременные и одновременные ходы	<p>Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2-3 км. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов.</p>	
Спуски со склона и подъём на склон	<p>Техника скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны. Спуски со склона в высокой и низкой стойке после предварительного разгона, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Повороты в движении на склоне упором. <i>Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i> Подвижные игры на склоне.</p>	
Преодоление бугров и впадин	<p>Совершенствование техники спуска со склона спадом и выката после спуска. Преодоление встречного склона и уступа. Преодоление бугра на склоне и впадины. При спуске со склона со средней скоростью подбор максимального количества предметов разложенных по горке. <i>Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы».</i></p>	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Подвижные игры на лыжах	<p><i>Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».</i></p> <p>Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся.</p>	
Волейбол		Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование основных стоек игрока. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
Приём и передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с различными вариациями. Передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку. Передачи мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки. Верхняя передача мяча стоя спиной к партнёру. Передачи мяча сверху в прыжке в парах, тройках, через сетку. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 4 - 6 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи, после отскока от сетки.	
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Попади в щит», «Волейбольные салочки».	
Подача мяча	Имитационные упражнения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), с расстояния 5-8 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м на точность, на силу, чередование подач на силу и на точность. Подача мяча по зонам. Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи.	
Прямой нападающий удар	Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Многократные выпрыгивания с имитацией нападающего удара. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3. Метания в цель различными мячами.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Тактика игры	Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5. Передача после приёма с подачи в 3, 2, 4 номер и выполнение нападающего удара после обратной передачи игроком передней линии. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание.	
Футбол		
Техника передвижений	Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника. Подвижные игры с ведением мяча. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).	
Удары по мячу	Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по катящемуся мячу у стенки с расстояния 6-8 м внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе.	
Тактика игры	Игра "квадрат" по пятёркам. Взаимодействие «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Учебная игра в мини-футбол.	
Правила игры и жесты судей	Состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.	
Элементы единоборств		
Стойки. Передвижения в стойке	Основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями. Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)	
Страховка и самостраховка	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения техники самостраховки. Приёмы самостраховки падением назад из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок кувырком вперёд. Приёмы страховки и самостраховки при борьбе лёжа и	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	стоя. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром.	
Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением. Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах. <i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i> Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	
Упражнения общеразвивающей направленности		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Выпады с различным положением рук, подскоки с различными движениями ног и в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки.	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с эспандерами, гантелями (1-3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками, булавами. общеразвивающие упражнения с предметами в парах, шеренгах, колоннах. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно.	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м	Выполнение тестовых нормативов <i>(репозиторий ТУ)</i>
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице.	

9 класс

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
1. Физическая культура как область знаний		Контрольная работа (репозиторий)
История и современное развитие физической культуры	Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта, включённые в программу олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия. Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой. <i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i>	
Термины и понятия физической культуры	Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроля. Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня, категорийные походы, организация и планирование туристического похода. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени.	
Физическая культура человека	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов. Восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.	
2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, и координационных способностей. Планирование последовательности и дозировки физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение направленности и формулировки задач. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Причины и признаки переохлаждения и обморожения. <i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</i>	
Оценка эффективности занятий	Основы обучения технике двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение. Ведение дневника по	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
физической культурой	физкультурной деятельности, включение в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
3. Физическое совершенствование		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку. Самостоятельное выполнение упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления.	
Скандинавская ходьба	Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности. Скандинавская ходьба в быстром темпе.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		
Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и темпа передвижения.	Бег на результат 60 м
Прыжки в высоту	Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Прыжки в длину	Прыжок с 1, 3, 5 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Разбег с выделением ритма. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.	
Эстафетный бег	Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.	
Метание мяча	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную	Метание мяча (150 г) с разбега на

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	цель 1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	дальность
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 30-40 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Ходьба с фиксированным положением рук (за головой, согнуты в локтях, удерживают палку за спиной). Эстафеты с этапами по 150 – 200 м. Прохождение дистанции 500 м	
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 250 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 100 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 3000 м (мальчики) и 2500 м (девочки). Бег на результат – 1000, 2000 м. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат 1000 м, 2000 м
Баскетбол		Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.	
Передачи мяча	Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.	Выполнение серии передач
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Баскетбольные салочки с ведением мяча.	Челночный бег с ведением мяча

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Броски мяча в кольцо	Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.	Броски мяча с места и в движении.
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Игра в баскетбол 5х5. Подвижные игры на развитие тактического мышления.	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Начисление очков и показ номера игрока.	
Гимнастика с основами акробатики		
Строевые упражнения	Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонну по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	
Акробатические упражнения	Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_гимнастика)
Висы и упоры.	Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой; подъём силой;	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Лазание.	<p>подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Смешанные упоры. Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату без помощи ног. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	
Опорный прыжок	<p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок, согнув ноги с прогибанием после толчка руками. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.</p>	
Лыжная подготовка		
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	<p>Совершенствование строевых и порядковых упражнений.</p> <p>Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком в движении (без опоры на палки и с опорой на палки).</p> <p>Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком.</p>	
Коньковый ход	<p>Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода. Совершенствование скольжения на лыжах коньковым ходом без палок и пассивным отталкиванием палками под уклон. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Переход с классических лыжных ходов на коньковый. Чередование классических лыжных ходов и конькового хода по ориентирам. Передвижение коньковым ходом в пологий и крутой подъём. Эстафеты с этапами по 100-150 м коньковым ходом без палок. Прохождение дистанции 2-3 км с использованием техники конькового хода.</p>	Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем
Попеременные и одновременные ходы	<p>Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км. Попеременный четырёхшажный ход. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100</p>	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов.	
Спуски со склона и подъём на склон	Совершенствование техники скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны. Спуски со склона змейкой (вокруг палок или фишек ориентиров) в высокой и низкой стойке после предварительного разгона. Совершенствование торможения «плугом» и «упором» после скоростного спуска. Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Спуски со склона раскладывая и собирая предметы. Повороты в движении на склоне упором.	
Преодоление бугров и впадин	Совершенствование техники преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности. Спуски со склона спадом и выкат после спуска. Преодоление встречного склона и уступа. Преодоление бугров, впадин и контруклонов при спуске с горы различной крутизны. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. <i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога».</i>	
Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся.</i>	
Волейбол		Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Приём и передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3). Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки. Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра. Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера. Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки.	
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центральному», «Волейбольные салочки».	
Подача мяча	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча. Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6). Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты. Подача на силу. Подачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений.	
Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4 и 2 номер. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из за головы двумя руками на дальность, из положения сидя.	
Блокирование	Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Тактика игры	Совершенствование тактики свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций игроков, через игрока передней линии. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара игроком передней линии после обратной передачи. Приём подачи, приём мяча от соперника игроком зон 1, 6, 5. Одиночное блокирование. Игра в защите, выбор места при выполнении нападающего удара соперником. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе.	
Футбол		
Техника передвижений	Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Совершенствование техники остановок выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника. Подвижные игры с ведением мяча на ограниченном пространстве. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя). Групповое ведение мяча в виде эстафет.	
Удары по мячу	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте и в движении; в двойках, тройках. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Совершенствование техники вбрасывания мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу и летящему мячу изученными способами в цель (ворота, мишень на стенке) в одно касание. Многократное выполнение ударов по катящемуся и летящему мячу у стенки с расстояния 9 – 10 м внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе с пассивным и активным сопротивлением защитника.	
Тактика игры	Игра "квадрат" по пятёркам. Совершенствование взаимодействия «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Комбинации с продольными и поперечными передачами. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Двухсторонняя игра в футбол.	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Правила игры и жесты судей	Размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.	
Элементы единоборств		
Стойки. Передвижения в стойке.	Совершенствование основных стоек единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах. Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны).	
Страховка и самостраховка.	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения техники самостраховки. Приёмы страховки и самостраховки при борьбе лёжа и стоя. Приёмы самостраховки падением назад из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок кувырком вперёд. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром.	
Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением. Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах. <i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i> Подвижные игры: «Зайди за спину», «Борьба на одной ноге», «Пленники», «Всадники», «Овладение мячом».	
Упражнения общеразвивающей направленности		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, шеренгах, колоннах. Приседания из различных исходных положений, маховые движения ногами в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки и проведения утренней гимнастики.	
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения с предметами, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений, использование нескольких предметов. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно, с двойным вращением.	
3.3 Прикладно-ориентированная деятельность		
Тестирование уровня развития	Выполнение тестов: – челночный бег 4x9 м (сек.);	Выполнение тестовых

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); – бег 1000 м 	нормативов (<i>репозиторий ТУ</i>)
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты.	
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице.	

