**Основная образовательная программа основного общего образования**

**МБОУ «Лицей № 120 г.Челябинска»**

 **Приложение 1**

**«Рабочие программы учебных предметов»**

**Рабочая программа**

**основного общего образования**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**5-9 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

 Структура рабочей программы соответствует Положению о рабочих программах учебных предметов МБОУ «Лицей № 120 г. Челябинска». Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает разделы:

1. планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные);
2. содержание учебного предмета;
3. тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы.

Рабочая программа содержит перечень оценочных материалов и учебно-методического обеспечения.

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей, что отражено в разделе «Содержание НРЭО» тематического планирования.

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» в 5,6,7,8,9 классах. Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю).

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**1.1. Личностные планируемые результаты**

| **Критерии сформированности** | **Личностные результаты** | **Предметные результаты** |
| --- | --- | --- |
| **Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)** | 1.1.*Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России*  | 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 |
| 1.3. *Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества* | 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) |
| 1.4. *Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной* | физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области |
| 1.5. *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* ***ипотребностей региона****, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде* | 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 |
| 1.6. *Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира* | формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни |
| **Смыслообразование** | 2.1.*Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию* | развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях 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 |
| 2.4. *Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни* | 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 |
| **Нравственно-этическая ориентация** | 3.2. *Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества* | 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 |
| 3.3. *Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам* |

**1.2. Метапредметные планируемые результаты**

| **Универсальные учебные действия** | **Метапредметные результаты** | **Типовые задачи применения УУД** |
| --- | --- | --- |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| ***Р1*** 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) | ***Р1.1*** Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты***Р1.2*** Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему***Р1.3***Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат***Р1.4*** Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей***Р1.5*** Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности***Р1.6*** Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов | Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничествоТехнология формирующего (безотметочного) оцениванияЭколого-образовательная деятельностьМетод проектовУчебно-исследовательская деятельностьКейс-метод |
| ***Р2*** Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование) | ***Р2.1*** Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения***Р2.2*** Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач***Р2.3*** Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи***Р2.4*** Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)***Р2.5*** Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели***Р2.6*** Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования)***Р2.7*** Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения***Р2.8*** Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса***Р2.9*** Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию | Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничестваМетод проектовУчебно-исследовательская деятельностьКейс-метод |
| ***Р3*** 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) | ***Р3.1*** Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности***Р3.2*** Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности***Р3.3*** Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований***Р3.4***Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата***Р3.5*** Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата***Р3.6*** Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата***Р3.7*** Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта***Р3.8*** Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно | Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действийОрганизация учебного сотрудничестваТехнология формирующего (безотметочного) оцениванияУчебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизациюМетод проектовУчебно-исследовательская деятельность |
| ***Р4*** Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка) | ***Р4.1*** Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи***Р4.2*** Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи***Р4.3*** Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий***Р4.4*** Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности***Р4.5*** Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов***Р4.6*** Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов | Организация учебного сотрудничестваТехнология формирующего (безотметочного) оцениванияУчебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизациюМетод проектовУчебно-исследовательская деятельность |
| ***Р5*** Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) | ***Р5.1*** Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки***Р5.2***Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы***Р5.3*** Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность***Р5.4*** Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха***Р5.5*** Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности***Р5.6*** Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности) | Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничестваТехнология формирующего (безотметочного) оцениванияЭколого-образовательная деятельностьУчебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексииМетод проектовУчебно-исследовательская деятельность |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| ***П6*** 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) | ***П6.1*** Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства***П6.2*** Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов***П6.3*** Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство***П6.4*** Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления***П6.5*** Выделять явление из общего ряда других явлений***П6.6*** Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений***П6.7*** Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям***П6.8*** Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки***П6.9*** Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи***П6.10*** Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации***П6.11***Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником***П6.12*** 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)***П6.13*** Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ***П6.14*** Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными | Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действийСтратегии смыслового чтенияДискуссияМетод ментальных картЭколого-образовательная деятельностьМетод проектовУчебно-исследовательская деятельностьДебатыКейс-метод |
| ***П7*** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование) | ***П7.1*** Обозначать символом и знаком предмет и/или явление***П7.2*** Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме***П7.3*** Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления***П7.4*** Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения***П7.5*** Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией***П7.6*** Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область***П7.7*** Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот***П7.8*** Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм***П7.9*** Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного***П7.10*** 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 | Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование Поэтапное формирование умственных действийМетод ментальных картКейс-методМетод проектовУчебно-исследовательская деятельность |
| ***П8*** Смысловое чтение | ***П8.1***Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);***П8.2*** Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;***П8.3*** Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;***П8.4*** Резюмировать главную идею текста;***П8.5*** Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);***П8.6*** Критически оценивать содержание и форму текста.***П8.7***Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах***П8.8*** 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)***П8.9*** Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты | Стратегии смыслового чтенияДискуссияМетод ментальных картКейс-методДебатыМетод проектовУчебно-исследовательская деятельность |
| ***П9*** Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации  | ***П9.1*** Определять свое отношение к природной среде***П9.2*** Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов***П9.3*** Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций***П9.4*** Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора***П9.5*** Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды***П9.6*** Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы | Эколого-образовательная деятельность |
| ***П10*** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  | ***П10.1*** Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы***П10.2*** Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями***П10.3*** Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска***П10.4*** Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью | Применение ИКТУчебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектовУчебно-исследовательская деятельность |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| ***К11*** 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) | ***К11.1*** Определять возможные роли в совместной деятельности***К11.2*** Играть определенную роль в совместной деятельности***К11.3*** Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории***К11.4*** Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации***К11.5*** Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности***К11.6*** Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)***К11.7*** Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его***К11.8*** Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации***К11.9***Выделять общую точку зрения в дискуссии***К11.10*** Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей***К11.11*** Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)***К11.12*** Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога | Организация учебного сотрудничестваТехнология формирующего (безотметочного) оцениванияДискуссияЭколого-образовательная деятельностьКейс-методМетод проектов (групповые)Дебаты |
| ***К12*** 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) | ***К12.1*** Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства***К12.2*** Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)***К12.3*** Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности***К12.4*** Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей***К12.5*** Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога***К12.6*** Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником***К12.7*** Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств***К12.8*** Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления***К12.9*** Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя***К12.10*** Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его | Организация учебного сотрудничестваДискуссияКейс-методДебатыУчебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникациюУчебно-исследовательская деятельность |
| ***К13*** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность) | ***К13.1*** Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ***К13.2*** Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации***К13.3*** Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи***К13.4*** 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.***К13.5*** Использовать информацию с учетом этических и правовых норм***К13.6*** Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности | Применение ИКТУчебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения Метод проектовУчебно-исследовательская деятельность |

**Предметные планируемые результаты**

| ***Раздел*** ***(подраздел) программы*** | ***Класс (год*** ***обучения)*** | ***Планируемые результаты*** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** |
| **История и современное развитие физической культуры** | ***5*** | *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)*** |
| ***6*** | *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)*** |
| ***7*** | *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;**характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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)*** |
| ***8*** | *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)*** |
| ***9*** | *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)*** |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** | ***5*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками |
| ***6*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности |
| ***7*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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* |
| **Физическая культура человека** | ***5*** | Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека;основное содержание режима дня и основы закаливания организма |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз;знать психологические особенности возрастного развития;выполнять физическое самовоспитание |
| ***8*** | Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы |
| ***9*** | 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** | ***5*** | 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*** |
| ***6*** | 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*** |
| ***7*** | Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;******проводить народные игры Южного Урала*** |
| ***8*** | Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;***проводить народные игры Южного Урала*** |
| ***9*** | 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** | ***5*** | Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;*вести дневник по физкультурной деятельности* |
| ***6*** | Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;*вести дневник по физкультурной деятельности* |
| ***7*** | Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;*вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности* |
| ***8*** | 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* |
| ***9*** | 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** |
| **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| **Оздоровительная гимнастика** | ***5*** | Выполнять:комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания |
| ***6*** | Выполнять:комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки;дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания |
| ***7*** | Выполнять:комплексы физических упражнений для коррекции зрения;комплексы упражнений на растяжку  |
| ***8*** | Выполнять:комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы;комплексы упражнений на растяжку;*уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки* |
| ***9*** | 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* |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| **3.2.1. Лёгкая атлетика** |
| **Спринтерский бег** | ***5*** | Выполнять: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 |
| ***6*** | Выполнять:бег с высокого старта о15 до 30 м;бег с ускорением от 30 до 40 м;скоростной бег до 40 м;бег на результат 30, 60 м |
| ***7*** | Выполнять:бег с высокого старта о30 до 40 м;бег с ускорением от 40 до 50 м;скоростной бег до 50 м;бег на результат 30, 60 м |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Длительный бег** | ***5*** | Выполнять:бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин;бег на результат 1000 м;бег 1500 м без учёта времени |
| ***6*** | Выполнять:бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин;бег на результат 1000 м;бег 1500 м без учёта времени |
| ***7*** | Выполнять:бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин;бег на результат 1000, 1500 м;бег 2000 м без учёта времени |
| ***8*** | 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.) |
| ***9*** | Выполнять:бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин;бег на результат 1000, 2000 м |
| **Прыжки в высоту** | ***5*** | Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***6*** | Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***7*** | Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***8*** | Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***9*** | Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной» |
| **Прыжки в длину** | ***5*** | Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» |
| ***6*** | Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» |
| ***7*** | Выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» |
| ***8*** | Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы» |
| ***9*** | Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы» |
| **Метание мяча** | ***5*** | 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 (1х1 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*** | 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 (1х1 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 |
| ***7*** | Выполнятьметание 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 (1х1 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 |
| **Эстафетный бег** | ***5*** | 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 |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | Выполнятьпередачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 14-18 м |
| ***9*** | Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м |
| **3.2.2. Баскетбол** |
| **Стойки, остановки и перемещения** | ***5*** | Выполнять:стойку баскетболиста;бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами;остановка прыжком;повороты с укрыванием мяча |
| ***6*** | Выполнять:стойку баскетболиста;передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста;остановка двумя шагами;повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | Выполнять:передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста;повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии;комбинации в беге лицом и спиной вперёд, 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 |
| **Передачи мяча** | ***5*** | Выполнять:ловлю мяча двумя руками;передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Ведение мяча** | ***5*** | 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. |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | Выполнять:ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий;комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении |
| ***9*** | 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 |
| **Броски мяча в кольцо** | ***5*** | 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 |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | Выполнять:бросок одной рукой с места с линии штрафного броска;броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 мбросок 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 |
| **Тактика игры** | ***5*** | Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника;выполнять нападение быстрым прорывом (1x0);индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;играть в мини-баскетбол (2x2) |
| ***6*** | Выполнять:взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника;нападение быстрым прорывом (1x0);индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;играть в мини-баскетбол (2x2);подвижные игры на развитие тактического мышления |
| ***7*** | Выполнятьвзаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника;нападение быстрым прорывом (1x0; 2х1);индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;играть в мини-баскетбол (2x2; 3x3);подвижные игры на развитие тактического мышления |
| ***8*** | Выполнять:взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника;взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника;выполнять нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1);индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;играть в мини-баскетбол (2x2; 3x3) и баскетбол (4х4);подвижные игры на развитие тактического мышления |
| ***9*** | Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом;выполнять нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2);защиту в численном меньшинстве (1x2, 2x3);взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным иактивным сопротивлением защитника;выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»;играть в мини-баскетбол (2x2; 3x3) и баскетбол (5х5);играть в подвижные игры на развитие тактического мышления |
| **Выбивание и вырывание мяча** | ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Правила игры и жесты судей** | ***5*** | Знать:правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча;персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **3.2.3. Гимнастика** |
| **Строевые упражнения** | ***5*** | Выполнять:строевые команды: «Равняйсь!», «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 |
| ***6*** | Выполнять:строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием |
| ***7*** | Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |
| ***8*** | Выполнять:команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево;строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| ***9*** | Выполнять:строевые команды: «Равняйсь!», «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 |
| **Акробатические упражнения** | ***5*** | 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 |
| ***6*** | Выполнять:два кувырка вперед слитно; кувыок 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 |
| ***7*** | 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 полушпагат;комбинации из освоенных акробатических элементов |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Лазание** | ***5*** | Выполнять:лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма |
| ***6*** | Выполнять:лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Опорный прыжок** | ***5*** | Выполнять:вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) |
| ***6*** | Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) |
| ***7*** | Выполнятьопорные прыжки:мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см);девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см) |
| ***8*** | Выполнятьопорные прыжки:мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см);девочки:прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-105 см); |
| ***9*** | Выполнятьопорные прыжки:мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);девочки: прыжок (козел, высота 100 см) |
| **Висы и упоры** | ***5*** | Выполнять:мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| ***6*** | 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 нижнююжердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев |
| ***7*** | Выполнять:мальчики:подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок;девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотомв упор на нижнюю жердь |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **3.2.4. Лыжная подготовка** |
| **Строевые упражнения, повороты на месте и в движении** | ***5*** | Выполнять:повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;строевые и порядковые упражнения |
| ***6*** | Выполнять:повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;поворот упором;строевые и порядковые упражнения |
| ***7*** | Выполнять:развоворот на месте махом;повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);строевые и порядковые упражнения |
| ***8*** | Выполнять:поворот «плугом»;строевые и порядковые упражнения |
| ***9*** | 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 |
| **Попеременные и одновременные ходы** | ***5*** | Выполнять:попеременный двухшажный ход;одновременный бесшажный ходы;скользящий шаг без палок |
| ***6*** | Выполнять:одновременный двухшажный и бесшажный ходы;попеременный двухшажный ход;скользящий шаг без палок |
| ***7*** | Выполнять:одновременный одношажный ход;одновременный одношажный коньковый ход;скользящий шаг без палок |
| ***8*** | Выполнять:одновременный одношажный ход (стартовый вариант); одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход |
| ***9*** | Выполнять:скользящий шаг;попеременный двухшажный и четырехшажный ход;одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы;переход с попеременных ходов на одновременные |
| **Подвижные игры на лыжах** | ***5*** | Выполнять:подвижные игры на лыжах;***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***6*** | Выполнять:подвижные игры на лыжах;***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***7*** | Выполнять:подвижные игры на лыжах;***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***8*** | Выполнять:подвижные игры на лыжах;***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***9*** | Выполнять:подвижные игры на лыжах;***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| **3.2.5. Волейбол** |
| **Стойки, остановки, повороты** | ***5*** | Выполнять:перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;ходьба, бег с выполнением заданий |
| ***6*** | Выполнять:перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;ходьба, бег с выполнением заданий |
| ***7*** | 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) |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Прием и передачи мяча** | ***5*** | 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 |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **Подача** | ***5*** | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| ***6*** | Выполнять:нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки;верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки |
| ***7*** | Выполнять:нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки;верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки |
| ***8*** | Выполнять:нижнюю прямую подачу;выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки с расстояния 5-8 м;Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку |
| ***9*** | Выполнять:нижнюю прямую подачу;нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки;верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м |
| **Прямой нападающий удар** | ***5*** | Выполнять:имитацию нападающего удара;ударное движение кистью по мячу в пол |
| ***6*** | Имитация нападающего удара;бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;ударное движение кистью по мячу в пол. |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | Владеть ритмом разбега в три шага;выполнятьпрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3;нападающий удар после собственного набрасывания |
| ***9*** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3;нападающий удар после собственного набрасывания |
| **Блокирование** | ***9*** | Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке. |
| **Тактика игры** | ***5*** | 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*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии;владеть 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 |
| **Правила игры и жесты судей** | ***5*** | Знать:правила игры и жесты судей;размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча |
| ***6*** | 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 |
| ***7*** | 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 |
| ***8*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **3.2.6. Футбол** |
| **Техника передвижений** | ***5*** | Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости |
| ***6*** | Выполнять бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной |
| ***7*** | Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости |
| ***8*** | Выполнять остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) |
| ***9*** | Выполнять:бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной;остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) |
| **Ведение мяча** | ***5*** | Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров |
| ***6*** | Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров |
| ***7*** | Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным сопротивлением защитника |
| ***8*** | Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным сопротивлением защитника |
| ***9*** | Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника |
| **Удары по мячу** | ***5*** | Выполнять удары по неподвижному мячу с небольшого разбега |
| ***6*** | Выполнять удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке) |
| ***7*** | Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы |
| ***8*** | Выполнять:удар носком;удар серединой лба на месте;удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега |
| ***9*** | 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 |
| **Тактика игры** | ***5*** | Выполнять игру в мини-футбол |
| ***6*** | Выполнять:игру в мини-футбол;взаимодействия при игре в защите и нападении |
| ***7*** | Выполнять:игру в мини-футбол;взаимодействия при игре в защите и нападении;комбинации со сменой мест и передачей мяча |
| ***8*** | Выполнять:комбинации со сменой мест и передачей мяча;взаимодействия при игре в защите и нападении;взаимодействие «передай и выйди». |
| ***9*** | 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 |
| **Правила игры и жесты судей** | ***5*** | Знатьправила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот. |
| ***6*** | 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*** | 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*** | 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 |
| ***9*** | 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 |
| **3.2.7. Элементы единоборств** |
| **Стойки и передвижения**  | ***8*** | Выполнять:основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки;передвижения в стойках шагами и подшагиваниями |
| ***9*** | 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) |
| **Самостраховка** | ***8*** | Выполнять:приёмы страховки и при борьбе лёжа;приёмы самостраховки при борьбе стоя;самостраховку падением назад из полного приседа |
| ***9*** | 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. |
| **Захваты и освобождение от захватов** | ***8*** | 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*** | 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*** |
| **3.3. Прикладно-ориентированная деятельность** |
| **Круговая тренировка** | Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты |
| **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 брусьях; перелезание; преодоление препятствия; лазание по лестнице |
| **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)
 |

**Содержание учебного предмета**

**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**

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.

**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.

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. Общефизическая 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).

**Основное содержание учебного предмета**

Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Основы знаний о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | 4 |  4 | 4 | 4 | 4 |
| **Способы физкультурной деятельности**  |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| Спортивно-оздоровительная деятельность |
| Легкая атлетика | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Элементы единоборств | - | - | - | 9 | 9 |
| Лыжная подготовка  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Спортивные игры баскетболволейбол | 342410 | 342410 | 342410 | 251510 | 251510 |
| Всего часов | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

Разделы: «Гандбол», «Плавание» и «Футбол»в рабочей программе заменены на дополнительные часы по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

 Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

Лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Календарно - тематическое планирование**

**5 класс**

Все обозначенные в тематическом планировании оценочные материалы размещены в репозитории Р1.3.3.17 МРООП ООО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов на тему** | **Тема урока** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 1 | 1 | Олимпийские игры древности. | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).*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.* |  |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 8 часов** |
| 2 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м |  |  |
| 3 | 1 | Ускорение с высокого старта | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 4 | 1 | Бег на результат 60 м |
| 5 | 1 | Высокий старт |
| 6 | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м |
| 7 | 1 | Кроссовый бег |
| 8 | 1 | Бег 1000 м |
| 9 | 1 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения 3 часа** |
| 10 | **1** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 11 | **1** |
| 12 | **1** |
| **Метание малого мяча3 часа** |
| 13 | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| 14 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 15 | 1 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |
| **Спортивные игры** |
| **Баскетбол 12 часов** |
| 16 | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение комбинации с элементами техники передвиженийВыполнение серии передач |
| 17 | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 18 | 1 | Повороты без мяча и с мячом |
| 19 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 20 | 1 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 21 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 22 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 23 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 24 | 1 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 25 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Броски мяча с места и в движении |
| 26 | 1 | Вырывание и выбивание мяча |
| 27 | 1 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 28 | 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | *Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры**Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений* |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 19 часов** |
| **Организующие команды и приёмы 4 часа** |
| 29 | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017.Построение и перестроение на месте.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| 30 | 1 |
| 31 | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |
| 32 | 1 |
| **Акробатические упражнения и комбинации 12 часов** |
| 33 | 1 | Кувырок вперед и назад | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений*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 брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторийПР\_гимнастика)* |
| 34 | 1 |
| 35 | 1 |
| 36 | 1 | Стойка на лопатках |
| 37 | 1 |
| 38 | 1 |
| 39 | 1 | Акробатическая комбинация |
| 40 | 1 |
| 41 | 1 |
| 42 | 1 | Ритмическая гимнастика |
| 43 | 1 |
| 44 | 1 |
| **Опорные прыжки 3 часа** |
| 45 | 1 | Опорный прыжок | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнения |  |
| 46 | 1 |
| 47 | 1 |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 48 | 1 | Физическое развитие 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 |  |
| **Лыжная подготовка 20 часов** |
| 49 | 1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке ИОТ-072-2017. | Описывают требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря, одежды, обуви. Моделируют оказание помощи при обморожениях и травмах |  |
| 50 | 1 | Попеременный двухшажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Прохождение дистанции 1000 м |
| 51 | 1 |
| 52 | 1 |
| 53 | 1 | Одновременный бесшажный ход |
| 54 | 1 |
| 55 | 1 |
| 56 | 1 | Подъём "полуёлочкой" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 57 | 1 |
| 58 | 1 |
| 59 | 1 | Торможение "плугом" |  |
| 60 | 1 |
| 61 | 1 |
| 62 | 1 | Повороты переступанием |  |
| 63 | 1 |
| 64 | 1 |
| 65 | 1 | Освоение техники лыжных ходов | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процесс |
| 66 | 1 |
| 67 | 1 | Передвижение на лыжах до 3 км | *Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом», «Снайперы», «Лыжники, на места!»* |
| 68 | 1 |
| **Волейбол 10 часов** |
| 69 | 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2017.  Правила игры в волейбол, расстановка игроковСтойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| 70 | 1 |
| 71 | 1 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку |  |
| 72 | 1 |
| 73 | 1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |  |
| 74 | 1 |
| 75 | 1 | Нижняя прямая подача |  |
| 76 | 1 |
| 77 | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |
| 78 | 1 |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 79 | 1 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.*Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.**Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала* | Контрольная работа*(репозиторий)* |
| **Спортивные игры. Баскетбол 12 часов** |
| 80 | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| 81 | 1 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 82 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 83 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Выполнение серии передачБроски мяча с места и в движении |
| 84 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 85 | 1 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 86 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| 87 | 1 | Штрафной бросок |
| 88 | 1 |
| 89 | 1 | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 90 | 1 | Игра по упрощенным правилам |
| 91 | 1 |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| **Беговые упражнения 8 часов** |
| 92 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)*. |
| 93 | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 94 | 1 | Скоростной бег до 40 м |
| 95 | 1 | Бег на результат 60 м |
| 96 | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |
| 97 | 1 | Кроссовый бег |
| 98 | 1 | Бег 1000 м |
| 99 | 1 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения 3 часа** |
| 100 | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила |  |
| 101 | 1 |
| 102 | 1 |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 103 | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 104 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 105 | 1 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Календарно - тематическое планирование**

**6 класс**

Все обозначенные в тематическом планировании оценочные материалы размещены в репозитории Р1.3.3.17 МРООП ООО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов на тему** | **Тема урока** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 1 | 1 | Олимпийские игры древности. | *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.**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.* |  |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 8 часов** |
| 2 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м |  |  |
| 3 | 1 | Ускорение с высокого старта | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 4 | 1 | Бег на результат 60 м |
| 5 | 1 | Высокий старт |
| 6 | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м |
| 7 | 1 | Кроссовый бег |
| 8 | 1 | Бег 1000 м |
| 9 | 1 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения 3 часа** |
| 10 | **3** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| **Метание малого мяча3 часа** |
| 13 | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| 14 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 15 | 1 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положениясидя на полу, от груди |
| **Спортивные игры** |
| **Баскетбол 12 часов** |
| 16 | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение комбинации с элементами техники передвиженийВыполнение серии передач |
| 17 | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 18 | 1 | Повороты без мяча и с мячом |
| 19 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 20 | 1 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 21 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 22 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 23 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 24 | 1 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 25 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Броски мяча с места и в движении |
| 26 | 1 | Вырывание и выбивание мяча |
| 27 | 1 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 28 | 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | *Принципы Олимпийского движения. Знаменитые победители Олимпийских игр древности. Отмена проведения игр Олимпиады.Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры.**Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений* |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 19 часов** |
| **Организующие команды и приёмы 4 часа** |
| 29 | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017.Построение и перестроение на месте.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| 30 | 1 |
| 31 | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |
| 32 | 1 |
| **Акробатические упражнения и комбинации 12 часов** |
| 33 | 1 | Кувырок вперед и назад | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений*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 брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторийПР\_гимнастика)* |
| 34 | 1 |
| 35 | 1 |
| 36 | 1 | Стойка на лопатках |
| 37 | 1 |
| 38 | 1 |
| 39 | 1 | Акробатическая комбинация |
| 40 | 1 |
| 41 | 1 |
| 42 | 1 | Ритмическая гимнастика |
| 43 | 1 |
| 44 | 1 |
| **Опорные прыжки 3 часа** |
| 45 | 1 | Опорный прыжок | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнения |  |
| 46 | 1 |
| 47 | 1 |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 48 | 1 | Физическое развитие человека | 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 роль белков, жиров, углеводов в питании.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени* |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) 20 часов** |
| 49 | 1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке ИОТ-072-2017. | Описывают требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря, одежды, обуви. Моделируют оказание помощи при обморожениях и травмах |  |
| 50 | 1 | Попеременный двухшажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Прохождение дистанции 1000 м |
| 51 | 1 |
| 52 | 1 |
| 53 | 1 | Одновременный бесшажный ход |
| 54 | 1 |
| 55 | 1 |
| 56 | 1 | Подъём "полуёлочкой" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 57 | 1 |
| 58 | 1 |
| 59 | 1 | Торможение "плугом" |  |
| 60 | 1 |
| 61 | 1 |
| 62 | 1 | Повороты переступанием |  |
| 63 | 1 |
| 64 | 1 |
| 65 | 1 | Освоение техники лыжных ходов | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процесс |
| 66 | 1 |
| 67 | 1 | Передвижение на лыжах до 3 км | *Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом», «Снайперы», «Лыжники, на места!»* |
| 68 | 1 |
| **Волейбол 10 часов** |
| 69 | 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2017.  Правила игры в волейбол, расстановка игроковСтойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| 70 | 1 |
| 71 | 1 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку |  |
| 72 | 1 |
| 73 | 1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |  |
| 74 | 1 |
| 75 | 1 | Нижняя прямая подача |  |
| 76 | 1 |
| 77 | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |
| 78 | 1 |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 79 | 1 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.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**Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.**Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала* | Контрольная работа*(репозиторий)* |
| **Спортивные игры. Баскетбол 12 часов** |
| 80 | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| 81 | 1 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 82 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 83 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Выполнение серии передачБроски мяча с места и в движении |
| 84 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 85 | 1 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 86 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| 87 | 1 | Штрафной бросок |
| 88 | 1 |
| 89 | 1 | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 90 | 1 | Игра по упрощенным правилам |
| 91 | 1 |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| **Беговые упражнения 8 часов** |
| 92 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)*. |
| 93 | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 94 | 1 | Скоростной бег до 40 м |
| 95 | 1 | Бег на результат 60 м |
| 96 | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |
| 97 | 1 | Кроссовый бег |
| 98 | 1 | Бег 1000 м |
| 99 | 1 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения 3 часа** |
| 100 | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила |  |
| 101 | 1 |
| 102 | 1 |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 103 | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 104 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 105 | 1 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Календарно - тематическое планирование**

**7 класс**

Все обозначенные в тематическом планировании оценочные материалы размещены в репозитории Р1.3.3.17 МРООП ООО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов на тему** | **Тема урока** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 1 | 1 | Олимпийские игры древности. | Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин – Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. *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.* |  |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 8 часов** |
| 2 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м |  |  |
| 3 | 1 | Ускорение с высокого старта | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 4 | 1 | Бег на результат 60 м |
| 5 | 1 | Высокий старт |
| 6 | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м |
| 7 | 1 | Кроссовый бег |
| 8 | 1 | Бег 1000 м |
| 9 | 1 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения 3 часа** |
| 10 | **3** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| **Метание малого мяча3 часа** |
| 13 | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| 14 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 15 | 1 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |
| **Спортивные игры** |
| **Баскетбол 12 часов** |
| 16 | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение комбинации с элементами техники передвиженийВыполнение серии передач |
| 17 | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком |
| 18 | 1 | Повороты без мяча и с мячом |
| 19 | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 20 | 1 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 21 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 22 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 23 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 24 | 1 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 25 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | Броски мяча с места и в движении |
| 26 | 1 | Вырывание и выбивание мяча |
| 27 | 1 | Игра по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 28 | 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России. Развитие олимпийского движения до второй мировой войны.*Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений* |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 19 часов** |
| **Организующие команды и приёмы 4 часа** |
| 29 | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017.Построение и перестроение на месте.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| 30 | 1 |
| 31 | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |
| 32 | 1 |
| **Акробатические упражнения и комбинации 12 часов** |
| 33 | 1 | Кувырок вперед и назад | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений*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 брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторийПР\_гимнастика)* |
| 34 | 1 |
| 35 | 1 |
| 36 | 1 | Стойка на лопатках |
| 37 | 1 |
| 38 | 1 |
| 39 | 1 | Акробатическая комбинация |
| 40 | 1 |
| 41 | 1 |
| 42 | 1 | Ритмическая гимнастика |
| 43 | 1 |
| 44 | 1 |
| **Опорные прыжки 3 часа** |
| 45 | 1 | Опорный прыжок | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнения |  |
| 46 | 1 |
| 47 | 1 |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 48 | 1 | Физическое развитие человека | Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение. Разработка плана самовоспитания. Управление своими эмоциями в зависимости от темперамента. Проведение зарядки для глаз. Составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обмороженияПервая помощь при травмах. Приёмы оказания первой помощи*Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени* |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) 20 часов** |
| 49 | 1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке ИОТ-072-2017. | Описывают требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря, одежды, обуви. Моделируют оказание помощи при обморожениях и травмах |  |
| 50 | 1 | Попеременный двухшажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Прохождение дистанции 1000 м |
| 51 | 1 |
| 52 | 1 |
| 53 | 1 | Одновременный бесшажный ход |
| 54 | 1 |
| 55 | 1 |
| 56 | 1 | Подъём "полуёлочкой" | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 57 | 1 |
| 58 | 1 |
| 59 | 1 | Торможение "плугом" |  |
| 60 | 1 |
| 61 | 1 |
| 62 | 1 | Повороты переступанием |  |
| 63 | 1 |
| 64 | 1 |
| 65 | 1 | Освоение техники лыжных ходов | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процесс |
| 66 | 1 |
| 67 | 1 | Передвижение на лыжах до 3 км | *Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом», «Снайперы», «Лыжники, на места!»* |
| 68 | 1 |
| **Волейбол 10 часов** |
| 69 | 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2017.  Правила игры в волейбол, расстановка игроковСтойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| 70 | 1 |
| 71 | 1 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку |  |
| 72 | 1 |
| 73 | 1 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |  |
| 74 | 1 |
| 75 | 1 | Нижняя прямая подача |  |
| 76 | 1 |
| 77 | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |
| 78 | 1 |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 79 | 1 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.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**Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.**Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала* | Контрольная работа*(репозиторий)* |
| **Спортивные игры. Баскетбол 12 часов** |
| 80 | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиОрганизуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| 81 | 1 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 82 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте |
| 83 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | Выполнение серии передачБроски мяча с места и в движении |
| 84 | 1 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 85 | 1 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола |
| 86 | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| 87 | 1 | Штрафной бросок |
| 88 | 1 |
| 89 | 1 | Вырывание и выбивание мяча |  |
| 90 | 1 | Игра по упрощенным правилам |
| 91 | 1 |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| **Беговые упражнения 8 часов** |
| 92 | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)*. |
| 93 | 1 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 94 | 1 | Скоростной бег до 40 м |
| 95 | 1 | Бег на результат 60 м |
| 96 | 1 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |
| 97 | 1 | Кроссовый бег |
| 98 | 1 | Бег 1000 м |
| 99 | 1 | Челночный бег |
| **Прыжковые упражнения 3 часа** |
| 100 | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила |  |
| 101 | 1 |
| 102 | 1 |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 103 | 1 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |
| 104 | 1 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |
| 105 | 1 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |

**Календарно - тематическое планирование**

**8 класс**

Все обозначенные в тематическом планировании оценочные материалы размещены в репозитории Р1.3.3.17 МРООП ООО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов на тему** | **Тема урока** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 1 |  | Физическое развитие человека | Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Взаимосвязь здоровья с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек.Массаж, самомассаж, банные процедуры*Спорт и спортивная подготовка.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени.* |  |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 5 часов** |
| 2 | **1** | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе | Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м |
| 3 | **1** |
| 4 | **1** |
| 5 | **1** | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 6 | **1** |
| **Прыжковые упражнения 6 часов** |
| 7 | **1** | Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 8 | **1** |
| 9 | **1** |
| 10 | **1** | Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 11 | **1** |
| 12 | **1** |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 13 | **1** | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | Метание мяча(150 г) с разбега на дальность. |
| 14 | **1** | 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 | Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила |
| 15 | **1** | Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | Правила самоконтроля и гигиены |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 16 | **1** | Знания о физической культуре  | *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 спортсменов СССР в Олимпийских играх послевоенного времени. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. *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* 1 |  |
| **Спортивные игры** |
| **Баскетбол 15 часов** |
| 17 | **1** | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение серии передачБроски мяча с места и в движении.Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| 18 | **1** |
| 19 | **1** | Освоение ловли и передач мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 20 | **1** |
| 21 | **1** | Освоение техники ведения мяча. |  |
| 22 | **1** |
| 23 | **1** | Овладение техникой бросков мяча. |  |
| 24 | **1** |
| 25 | **1** | Освоение индивидуальной техники защиты  |  |
| 26 | **1** |
| 27 | **1** | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  |  |
| 28 | **1** |
| 29 | **1** | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  |  |
| 30 | **1** | Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через ≪заслон≫, восьмёрка) |  | Челночный бег с ведением мяча |
| 31 | **1** | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гимнастика с основами акробатики 19 часов** |
| 32 | **1** | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017.Освоение строевых упражнений. Команда ≪Прямо!≫, повороты в движении направо, налево.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| 33 | **1** |
| 34 | **1** |
| 35 | **1** | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  |  | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторийПР\_гимнастика* |
| 36 | **1** |
| 37 | **1** | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров  |  |
| 38 | **1** |
| 39 | **1** |
| 40 | **1** |
| 41 | **1** | Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесам вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. |  |
| 42 | **1** |
| 43 | **1** |
| 44 | **1** |
| 45 | **1** | Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: ≪мост≫ и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 46 | **1** |
| 47 | **1** |
| 48 | **1** |
| 49 | **1** | Самостоятельные занятия Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |  |
| 50 | **1** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 51 | **1** | Знания о значении гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировкиСпособы 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* |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) 20 часов** |
| 52 | **1** | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке ИОТ-072-2017. | Описывают требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря, одежды, обуви. Моделируют оказание помощи при обморожениях |  |
| 53 | **1** | Освоение техники лыжных ходов | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| 54 | **1** |
| 55 | **1** |
| 56 | **1** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 57 | **1** |
| 58 | **1** |
| 59 | **1** | Коньковый ход |  |
| 60 | **1** |
| 61 | **1** |
| 62 | **1** | Торможение и поворот ≪плугом≫. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 63 | **1** |
| 64 | **1** |
| 65 | **1** | Прохождение дистанции 4,5 км |  |
| 66 | **1** |
| 67 | **1** |
| 68 | **1** | Игры ≪Гонки с выбыванием≫, ≪Как по часам ≫, ≪Биатлон≫.  | *Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»**Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».**Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся* |
| 69 | **1** |
| 70 | **1** |
| 71 | **1** |

**Волейбол 10 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | **1** | Техника безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2017. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| 73 | **1** |
| 74 | **1** | Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 75 | **1** | Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  |  |
| 76 | **1** | Освоение техники прямого нападающего удара.  |  |
| 77 | **1** | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  |  |
| 78 | **1** | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных |  |
| 79 | **1** | Освоение тактики игрыДальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенныхигровых действий.  |  |
| 80 | **1** | Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 81 | **1** | Самостоятельные занятия. Игровые упражнения | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 5 часов** |
| 82 | **1** | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)*Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м |
| 83 | **1** |
| 84 | **1** |
| 85 | **1** | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 86 | **1** |
| **Прыжковые упражнения 6 часов** |
| 87 | **1** | Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 88 | **1** |
| 89 | **1** |
| 90 | **1** | Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 91 | **1** |
| 92 | **1** |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 93 | **1** | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Метание мяча(150 г) с разбега на дальность |
| 94 | **1** | 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 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 95 | **1** | Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития.  | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.Правила самоконтроля | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)* |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 96 |  | Знания о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.*Самостоятельное проведение народных игр* | Контрольная работа*(репозиторий)* |
| **Элементы единоборств 9 часов** |
| 97 | **1** | Техника безопасности на занятиях с элементами единоборств.Овладение техникой приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами | Влияние занятий единоборствами на организм человека.Упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей,силовые упражнения и единоборства в парах. |  |
| 98 | **1** |
| 99 | **1** |
| 100 | **1** | Развитие координационных способностей Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа ≪Выталкивание из круга≫, ≪Бой петухов≫, ≪Часовые и разведчики ≫, ≪Перетягивание в парах≫ и т | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |
| 101 | **1** |
| 102 | **1** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 103 | **1** |
| 104 | **1** | Самостоятельные занятия Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры | *Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.* |
| 105 | **1** |

**Календарно - тематическое планирование**

**9 класс**

Все обозначенные в тематическом планировании оценочные материалы размещены в репозитории Р1.3.3.17 МРООП ООО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Количество часов на тему** | **Тема урока** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 1 |  | Физическое развитие человека | Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроляФоновая 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**Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.* |  |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 5 часов** |
| 2 | **1** | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе | Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м |
| 3 | **1** |
| 4 | **1** |
| 5 | **1** | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 6 | **1** |
| **Прыжковые упражнения 6 часов** |
| 7 | **1** | Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 8 | **1** |
| 9 | **1** |
| 10 | **1** | Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 11 | **1** |
| 12 | **1** |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 13 | **1** | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | Метание мяча(150 г) с разбега на дальность. |
| 14 | **1** | 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 | Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила |
| 15 | **1** | Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | Правила самоконтроля и гигиены |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 16 | **1** | Знания о физической культуре  | *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.*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* 1 |  |
| **Спортивные игры** |
| **Баскетбол 15 часов** |
| 17 | **1** | Техника безопасности на занятиях по баскетболу ИОТ-073-2017.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)Выполнение серии передачБроски мяча с места и в движении.Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| 18 | **1** |
| 19 | **1** | Освоение ловли и передач мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 20 | **1** |
| 21 | **1** | Освоение техники ведения мяча. |  |
| 22 | **1** |
| 23 | **1** | Овладение техникой бросков мяча. |  |
| 24 | **1** |
| 25 | **1** | Освоение индивидуальной техники защиты  |  |
| 26 | **1** |
| 27 | **1** | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  |  |
| 28 | **1** |
| 29 | **1** | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  |  |
| 30 | **1** | Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через ≪заслон≫, восьмёрка) |  | Челночный бег с ведением мяча |
| 31 | **1** | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощённым правилам баскетбола.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гимнастика с основами акробатики 19 часов** |
| 32 | **1** | Техника безопасности на занятиях по гимнастике ИОТ-074-2017.Освоение строевых упражнений. Команда ≪Прямо!≫, повороты в движении направо, налево.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |
| 33 | **1** |
| 34 | **1** |
| 35 | **1** | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении  |  | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторийПР\_гимнастика* |
| 36 | **1** |
| 37 | **1** | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров  |  |
| 38 | **1** |
| 39 | **1** |
| 40 | **1** |
| 41 | **1** | Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесам вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. |  |
| 42 | **1** |
| 43 | **1** |
| 44 | **1** |
| 45 | **1** | Освоение акробатических упражнений Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: ≪мост≫ и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 46 | **1** |
| 47 | **1** |
| 48 | **1** |
| 49 | **1** | Самостоятельные занятия Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |  |
| 50 | **1** |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 51 | **1** | Знания о значении гимнастических упражнений | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировкиСпособы 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* |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) 20 часов** |
| 52 | **1** | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке ИОТ-072-2017. | Описывают требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря, одежды, обуви. Моделируют оказание помощи при обморожениях |  |
| 53 | **1** | Освоение техники лыжных ходов | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| 54 | **1** |
| 55 | **1** |
| 56 | **1** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 57 | **1** |
| 58 | **1** |
| 59 | **1** | Коньковый ход |  |
| 60 | **1** |
| 61 | **1** |
| 62 | **1** | Торможение и поворот ≪плугом≫. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 63 | **1** |
| 64 | **1** |
| 65 | **1** | Прохождение дистанции 4,5 км |  |
| 66 | **1** |
| 67 | **1** |
| 68 | **1** | Игры ≪Гонки с выбыванием≫, ≪Как по часам ≫, ≪Биатлон≫.  | *Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»**Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».**Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся* |
| 69 | **1** |
| 70 | **1** |
| 71 | **1** |

**Волейбол 10 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | **1** | Техника безопасности на занятиях по волейболу ИОТ-073-2017. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| 73 | **1** |
| 74 | **1** | Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 75 | **1** | Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  |  |
| 76 | **1** | Освоение техники прямого нападающего удара.  |  |
| 77 | **1** | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  |  |
| 78 | **1** | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных |  |
| 79 | **1** | Освоение тактики игрыДальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенныхигровых действий.  |  |
| 80 | **1** | Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 81 | **1** | Самостоятельные занятия. Игровые упражнения | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Легкая атлетика14 часов** |
| **Беговые упражнения 5 часов** |
| 82 | **1** | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ИОТ-0765-2017Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)*Бег на результат 30 м, 60 мБег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м |
| 83 | **1** |
| 84 | **1** |
| 85 | **1** | Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 86 | **1** |
| **Прыжковые упражнения 6 часов** |
| 87 | **1** | Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 88 | **1** |
| 89 | **1** |
| 90 | **1** | Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 91 | **1** |
| 92 | **1** |
| **Метание малого мяча 3 часа** |
| 93 | **1** | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Метание мяча(150 г) с разбега на дальность |
| 94 | **1** | 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 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 95 | **1** | Самостоятельные занятия Упражнения и простейшие программы развития.  | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.Правила самоконтроля | Выполнение тестовых нормативов*(репозиторий ТУ)* |
| **Знания о физической культуре 1 час** |
| 96 |  | Знания о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.*Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности.* | Контрольная работа*(репозиторий)* |
| **Элементы единоборств 9 часов** |
| 97 | **1** | Техника безопасности на занятиях с элементами единоборств.Овладение техникой приёмов Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами | Влияние занятий единоборствами на организм человека.Упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей,силовые упражнения и единоборства в парах. |  |
| 98 | **1** |
| 99 | **1** |
| 100 | **1** | Развитие координационных способностей Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа ≪Выталкивание из круга≫, ≪Бой петухов≫, ≪Часовые и разведчики ≫, ≪Перетягивание в парах≫ и т | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |
| 101 | **1** |
| 102 | **1** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 103 | **1** |
| 104 | **1** | Самостоятельные занятия Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры | *Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.* |
| 105 | **1** |